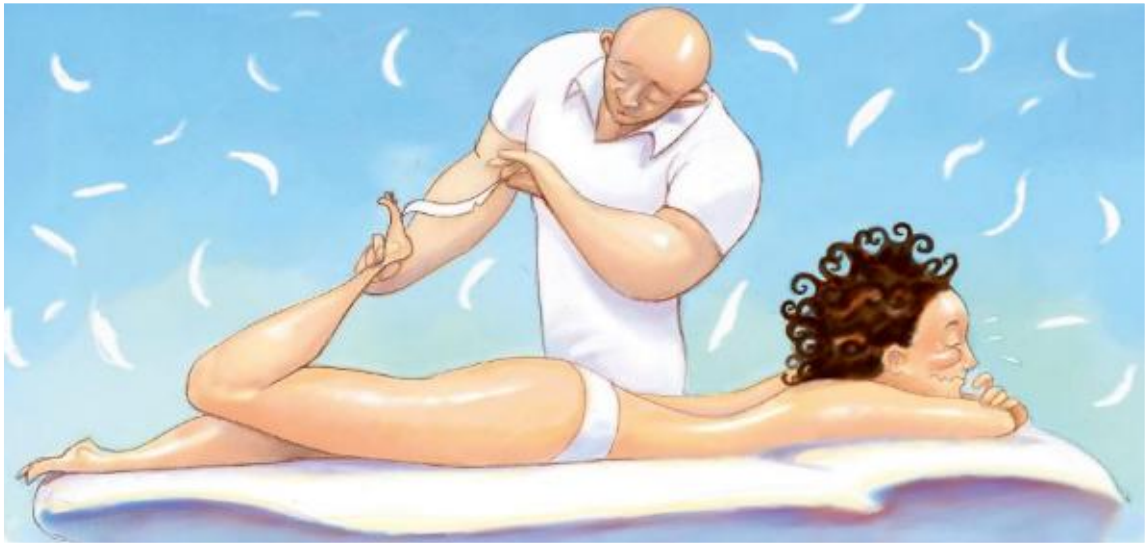
I LIBRI DI OGGI ok
SALUTE E BENESSERE

CON LA CONSULENZA DEI MIGLIORI SPECIALISTI

in forma con il massaggio

LE MANOVRE CONTRO DISTURBI QUOTIDIANI E INESTETISMI COME:

MAL DI SCHIENA
CERVICALE
GAMBE PESANTI
MAL DI TESTA
CELLULITE
CRAMPI DA SPORT



IMPARA L'ARTE TERAPEUTICA DELLE MANIPOLAZIONI SU TE E SUGLI ALTRI

VISIT…

i libri di oggi ok

SALUTE E BENESSERE

IN FORMA CON IL MASSAGGIO

a cura di *OK Salute e benessere*

Direttore: **Eliana Liotta**

Caporedattore centrale: **Massimo Cadoria**

Progetto grafico: **Karin Hödl**

Impaginazione: **Simona Gatti** e **Karin Hödl**

Ha collaborato: **Alessandra Corica** (testi)

Illustrazioni interne e di copertina: **Umberto Grati**

OK Salute e benessere
è il mensile wellness di OGGI
Direttore responsabile: Umberto Brindani
Editore: Rcs MediaGroup S.p.a., via Rizzoli 8, 20132 Milano
Stampa: Grafica Veneta Spa, via Malcanton 2,
35010 Trebaseleghe (Padova)
Distribuzione: m-Dis, via Cazzaniga 1, 20132 Milano

© 2012. Tutti i diritti sono riservati: è vietata la riproduzione anche parziale di qualsiasi testo o immagine

Finito di stampare nel mese di novembre 2012

OK ha ricercato con ogni mezzo i titolari dei diritti fotografici di alcune immagini senza riuscire a reperirli.
È ovviamente a totale disposizione per l'assolvimento di quanto occorra nei loro confronti.

in forma con il massaggio

IMPARA L'ARTE TERAPEUTICA DELLE MANIPOLAZIONI SU TE E SUGLI ALTRI

sommario

CAPITOLO 1
Un'arte millenaria **9**
I benefici 10
Conosci il corpo 16

CAPITOLO 2
Le tecniche classiche **27**
Che cosa ti occorre 28
Le manovre 34
Lo sfioramento 38
La frizione 45
L'impastamento 49
La vibrazione 56
La percussione 60

CAPITOLO 3
Il massaggio zona per zona **65**
Schiena 66
Braccia 70
Gambe 72
Piedi 74
Addome e torace 76
Viso 78

CAPITOLO 4
Il massaggio terapeutico **81**
Mal di schiena 82
Tensione al collo 84
Mal di testa 86
Stress 88
Per chi sta molto al computer 90
Caviglie gonfie e gambe pesanti 92
Per gli anziani 93
Per i bambini 94
Per gli sportivi 96

CAPITOLO 5
Il massaggio estetico **101**
Anticellulite 102
Lo scrub per il corpo 108
Il massaggio al viso 112

un'arte millenaria

Un numero sempre crescente di persone si avvicina all'arte del massaggio, non solo per la sua utilità terapeutica, ma anche per dedicare parte del proprio tempo al benessere o per la semplice gioia del contatto fisico. In generale il massaggio può essere definito come qualsiasi forma di stimolazione tattile eseguita con le mani e in modo sistematico. Prima di cimentarti con la pratica, leggi con attenzione la parte teorica generale, che comprende cenni di anatomia.

In questo capitolo trovi anche indicazioni utili su quali strumenti ti occorrono e in che modo dev'essere organizzato il luogo in cui eseguire i trattamenti. Le informazioni qui fornite fanno riferimento a una condizione ottimale, quella che ogni massaggiatore professionista dovrebbe avere a disposizione. Spesso, tuttavia, chi si appresta a imparare, specie all'inizio, può non disporre di tutta la strumentazione o dello spazio adatto. Non preoccuparti e inizia le esercitazioni con ciò che possiedi.

Solo in seguito, se scoprirai che il massaggio è una passione che ti coinvolge profondamente, sentirai il bisogno di avere un luogo tutto tuo per operare. In ogni caso, ricorda che il tuo intervento non deve mai sostituire quello del medico, l'unico autorizzato a effettuare una diagnosi e a prescrivere le terapie del caso.

i benefici

UN'ARTE MILLENARIA

Il massaggio è un trattamento della fisioterapia, la sezione della medicina riabilitativa che si avvale di pratiche fisiche a scopo terapeutico. In particolare, questa tecnica sfrutta l'energia meccanica applicata ai tessuti e i fenomeni riflessi prodotti nell'organismo per ripristinare l'equilibrio generale o favorire la guarigione in un individuo. La parola massaggio deriva dall'arabo «mass» e significa «toccare, palpare»: sotto questa definizione si raggruppano oggi decine di tecniche differenti, nate da teorie e scuole diverse.

Il massaggio classico, o svedese, il massaggio connettivale, il rolfing, il massaggio californiano, il linfodrenaggio manuale, la riflessologia e altre tecniche meno diffuse fanno parte della cultura occidentale e si sono sviluppate in tempi relativamente recenti, mentre lo shiatsu, il massaggio indiano, il massaggio ayurvedico e il massaggio thai appartengono alla millenaria tradizione orientale. Negli ultimi decenni, l'incontro tra la cultura occidentale e quella orientale ha determinato interessanti sviluppi nell'evoluzione delle tecniche manuali, tanto che oggi molti professionisti tendono a impiegare metodologie miste, attingendo a fonti differenti e ampliando in questo modo il proprio bagaglio culturale.

Comunque lo si concepisca, in chiave olistica o in chiave sanitaria (massoterapia), il massaggio richiede preparazione difficilmente acquisibile per mezzo di soli testi teorici o all'università, che, in tal senso, risulta carente. Questo perché si tratta di una pratica, a qualsiasi titolo espletata, estremamente connessa con la fisicità dell'operatore e con la sua capacità di dosare forza e confidenza con il corpo altrui, non sempre disponibile al

Un massaggio rilassante presso lo Spa Village Cameron Highlands, in Malesia: il trattamento combatte lo stress e purifica la pelle.

tocco esterno per motivi di natura culturale, psicologica o patologica.

Le esercitazioni proposte in questo libro ti aiuteranno ad apprendere l'aspetto tecnico, da applicare sia per un massaggio su un'altra persona, sia per un automassaggio, mentre la dimensione legata alla psiche e alle emozioni è espressione delle qualità individuali e fa parte di un percorso di crescita personale e di stretta osservazione da parte di professionisti esperti e medici (in caso di pratica sanitaria) oltre che di rigida autocritica. La pratica e l'esperienza del massaggio possono comunque contribuire a stimolare e migliorare queste qualità nell'operatore.

Il massaggio apporta numerosi benefici in tutti i campi. Dal punto di vista estetico, purifica la pelle, la rende più luminosa ed elastica e contrasta la formazione delle rughe. La stimolazione manuale favorisce la circolazione sanguigna e combatte il gonfiore delle gambe, l'accumulo dei grassi e i depositi di cellulite, contrasta la formazione delle smagliature e riduce quelle già esistenti.

Nello sport, favorisce l'elasticità, il trofismo (cioè lo stato di nutrizione degli organi) e il giusto tono muscolare, aiutando l'atleta nelle fasi preparatorie. Prima di una gara, un breve massaggio può favorire un più rapido riscaldamento muscolare. A competizione conclusa, invece, aiuta a eliminare le scorie metaboliche e a risolvere le tensioni e le contratture muscolari, consentendo un più rapido recupero della forma. Va ricordato, comunque, che nel caso di lesioni rilevanti è necessario richiedere l'intervento del medico ed è opportuno, in ogni caso, non intervenire durante la fase acuta delle patologie, di qualunque natura siano.

Praticato regolarmente, il massaggio favorisce il benessere e la salute generale dell'organismo. Ecco i principali benefici:

- **riduce lo stress,** che è una delle cause principali della diminuzione delle difese dell'organismo, e in questo modo aiuta a prevenire molte malattie stagionali e a mantenere sani ed efficienti organi e apparati;
- **stimola le funzioni dei reni,** del fegato, dei polmoni e del sistema digerente e ha un effetto calmante sul sistema nervoso;
- **contribuisce a mantenere un buon rapporto col proprio corpo** e favorisce il contatto fisico, aspetto importante della vita sociale, talvolta poco considerato in Occidente;
- **migliora la vitalità degli anziani** e previene molti malesseri dovuti all'età;

Un massaggio alla schiena nella spa del Buccament Bay Resort, nell'isola caraibica di Saint Vincent: il trattamento allevia le tensioni dovute allo stress o a una postura scorretta.

QUANDO È NECESSARIA L'ABILITAZIONE PROFESSIONALE

È bene distinguere la pratica del massaggio finalizzata al mantenimento di un generale stato di salute psicofisica (per esempio, massaggio ayurveda, estetico, thai eccetera) dalla massofisioterapia e dall'idromassofisioterapia (quest'ultima, una pratica clinica sperimentale), entrambe esercitabili previa abilitazione professionale che si può ottenere dopo un percorso di formazione triennale.

Le pratiche olistiche. Nel caso delle pratiche cosiddette olistiche, i percorsi professionali sono innumerevoli e si accostano a svariate filosofie orientali e tradizioni millenarie. Questi percorsi non sono mirati all'acquisizione di competenze in ambito sanitario, ma preparano gli operatori a intervenire con professionalità sul piano del benessere interiore per mezzo di metodiche assolutamente lievi e innocue, oltre che lecite.
Comunque, è sempre bene affidarsi o diventare operatori seri, preparati e consapevoli dei limiti del proprio ruolo. Certo è che anche il benessere procurato dal semplice massaggio olistico ha la sua funzione terapeutica. Si pensi agli effetti, scientificamente provati, di un massaggio dolce, mosso dal solo istinto e praticato dal genitore sul neonato, che rappresenta un'esperienza di profondo contatto affettivo tra genitore e bambino, favorendo il rilassamento di entrambi (vedi pagina 94).

La massofisioterapia. La massofisioterapia si applica nel settore sanitario e quindi in presenza di una patologia certificata. Quella del massofisioterapista è una professione sanitaria formata a livello regionale sulla base di norme vigenti (legge 403/71) e menzionata nell'elenco pubblico delle professioni sanitarie sul sito del ministero della Salute. Le mansioni del massofisioterapista sono regolate dal decreto ministeriale 105 del 7/3/1997. «Il massofisioterapista è in possesso di una solida cultura di base e di una preparazione professionale che gli consentono sicure competenze operative atte alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione. La professione sanitaria ausiliaria di massofisioterapista è praticata attraverso il massaggio terapeutico, igienico, connettivale, estetico applicato allo sport, con modalità differenti a seconda della patologia e dell'età dei pazienti. Il massofisioterapista per le competenze acquisite è in grado di: lavorare sia in strutture pubbliche che private; svolgere tutte le terapie di massaggio e di fisioterapia in ausilio all'opera dei medici».
Per diventare massofisioterapista professionista è obbligatorio frequentare un percorso di tre anni comprensivi di tirocinio in strutture pubbliche e private con esame finale abilitante, più un anno aggiuntivo per l'ottenimento di una licenza speciale di massaggiatore sportivo.

Un massaggio rilassante alla schiena fatto nei saloni della spa Reveil ad Austin, in Texas.

- **per i genitori, diventa un mezzo di comunicazione privilegiato con i propri bambini**, basato sul gioco e sull'espressione di affettività e amore incondizionato;
- **previene e migliora molte patologie articolari e muscolari,** come artrosi, reumatismi, mal di schiena e un'infinità di disturbi legati a posture scorrette che spesso si assumono durante l'attività lavorativa.

■ ■ AVVERTENZE. Se durante il massaggio o l'automassaggio provochi dolore o tensione, significa che stai eseguendo le manovre in modo scorretto o che, nel caso di un massaggio su un'altra persona, non sei in sintonia con chi lo riceve.

Sforzati di non muovere le mani in maniera meccanica, ma di percepire le reazioni della persona, partecipando attivamente a ciò che avviene. In questo modo sarai in grado di massaggiare anche le zone in cui si manifesta sofferenza fisica senza provocare dolore, e il ricevente proverà una profonda sensazione di benessere.

conosci il corpo

Se desideri acquisire una buona tecnica di massaggio, è bene dedicare qualche ora allo studio dell'anatomia del corpo umano. Di seguito trovi le nozioni base, con indicazioni utili alla pratica dei trattamenti.

la pelle

È l'organo più esteso del corpo umano ed è sulla sua superficie che le mani del massaggiatore operano in modo diretto. Grazie alle innumerevoli terminazioni nervose, è il sistema attraverso cui l'organismo comunica con l'ambiente esterno. Allo stesso tempo, è una barriera protettiva contro numerosi agenti fisici e chimici che possono metterne in pericolo il delicato equilibrio interno.

La parte più superficiale della cute, detta **epidermide**, è formata da diversi strati di cellule originate nelle regioni più profonde (strato germinativo) che, in un mese circa, subiscono un processo di cheratinizzazione, salgono in superficie (strato corneo) e si distaccano. Il massaggio favorisce questo processo, eliminando le cellule dello strato più superficiale.

Il **derma**, lo strato intermedio della cute, è composto da tessuto connettivo denso, arricchito da numerose fibre elastiche e notevolmente vascolarizzato. La rete di capillari presente nel derma risente sensibilmente degli stimoli interni ed esterni, e si dilata o si restringe per permettere un afflusso più o meno elevato di sangue nelle zone periferiche. Alcune manovre del massaggio influenzano questo meccanismo, determinando una maggiore irrorazione della cute e il conseguente aumento del metabolismo.

Nel derma si trovano i **recettori sensoriali** della pressione, del freddo, del caldo e del dolore. Nelle regioni più profonde sono distribuiti circa due milioni di ghiandole sudoripare che, attraverso un lungo condotto, riversano il loro secreto in superficie: il sudore, evaporando rapidamente, provoca il raffreddamento della superficie corporea. Il secreto, leggermente acido, delle ghiandole sudoripare forma un mantello protettivo sulla cute che impedisce ai batteri di penetrare nei suoi strati più profondi. Le ghiandole sebacee, poste anch'esse nel derma profondo, esercitano un'azione opposta, poiché il sebo che producono rende morbida la superficie cutanea e forma una copertura isolante, che impedisce la dispersione di calore. Il mas-

saggio stimola la secrezione di queste ghiandole, contribuendo a ristabilire il giusto grado di acidità della pelle.

Infine, l'**ipoderma**, lo strato più profondo della cute, è composto da tessuto connettivo lasso e da tessuto adiposo più o meno abbondante, che serve da deposito nutritivo e da involucro isolante contro le escursioni termiche, in quanto è un cattivo conduttore di calore. La maggiore o minore quantità di grasso in questo strato determina lo spessore della cute: il più delle volte è su questa parte che agisce il massaggio estetico teso a rimuovere la cellulite e i cuscinetti di grasso.

TOCCO SENSIBILE. Durante il massaggio, la pelle assume un ruolo molto importante, in quanto è attraverso la sua sti-

molazione che il massaggiatore agisce, per via riflessa, su importanti meccanismi interni quali la circolazione, il metabolismo e l'attività delle ghiandole endocrine. Esercitati a percepire le qualità della cute di chi stai massaggiando: l'elasticità, la tensione, lo spessore, il calore sono tutte informazioni che ti aiuteranno a fare un quadro più chiaro della persona a cui fai il trattamento.

i muscoli

I muscoli sono il motore del corpo umano: permettono di camminare, correre e saltare, ma anche di mantenere una specifica postura o di compiere attività raffinate, come disegnare, scrivere o suonare uno strumento.
I muscoli si dividono in lisci e striati: i primi controllano i movimenti involontari degli organi interni (come tubo digerente, vasi sanguigni e utero) e sono controllati dal sistema nervoso autonomo. I muscoli striati sono detti anche muscoli scheletrici perché si inseriscono sulle ossa permettendone, con la loro contrazione, i movimenti.

I muscoli sono estensibili, elastici e contrattili. Un muscolo può essere stirato oltre la sua normale lunghezza e, una volta rilasciato, ritorna alle dimensioni originali grazie alla presenza di fibre deformabili al suo interno. Se si supera la capacità di allungamento si produce lo stiramento muscolare, con edema e dolore locale o, nei casi più gravi, lo strappo muscolare, con versamento di sangue e impossibilità funzionale. In questi casi è necessario un periodo di riposo, al termine del quale una corretta terapia e l'intervento del fisioterapista possono favorire il ripristino delle normali funzioni muscolari.

Grazie alla contrattilità, il muscolo può accorciarsi per poi ritornare alla dimensione originaria durante il rilassamento. L'impossibilità di rilassare il muscolo dopo intense e ripetute contrazioni si chiama contrattura ed è di origine biochimica o derivante da stress. Il massaggio e le applicazioni di calore possono favorire la risoluzione della contrattura in tempi brevi.

Il lavoro muscolare genera movimento e calore (gran parte del calore di cui l'organismo ha bisogno per i processi metabolici deriva proprio dalla contrazione muscola-

U. GRATI

Un trattamento rilassante nella spa del Village Hotel a Bournemouth, in Gran Bretagna.

re) attraverso un processo di combustione dell'ossigeno. Se l'ossigeno è insufficiente a soddisfare i complicati processi chimici dei muscoli, si attivano processi alternativi che utilizzano le riserve energetiche dell'organismo e producono acido lattico, con conseguente fatica muscolare. Il massaggio favorisce il riassorbimento dell'acido lattico, che si riversa nel fegato e viene risintetizzato.

I muscoli possono andare incontro a un processo di invecchiamento, detto fibrosi, in cui le strutture muscolari vengono gradatamente rimpiazzate da tessuto connettivo fibroso, non elastico, non estensibile e non contrattile. Il massaggio contribuisce a ritardare questo processo.

I muscoli si uniscono alle ossa direttamente (tramite il cosiddetto ventre muscolare) o attraverso un cordone fibroso, molto resistente e non elastico, il tendine. Alcuni tendini, come il tendine d'Achille, sopportano grandi tensioni e sono spesso sottoposti a ripetuti microtraumi che ne causano l'infiammazione. In questi casi si consiglia il riposo, l'applicazione di impacchi freddi nella fase acuta e un'adeguata terapia.

CONTRAZIONI. La contrazione muscolare può essere classificata sulla base dei parametri di forza, lunghezza e tempo. Si distinguono sette tipi di contrazioni.

Isometriche: sono le contrazioni che non prevedono variazione di lunghezza nel muscolo. L'unico parametro incrementale sarà la forza espressa dal muscolo, senza variazione di lunghezza. Tale tipo di lavoro ha la peculiarità di incrementare notevolmente, e in maniera rapida, la forza del soggetto.

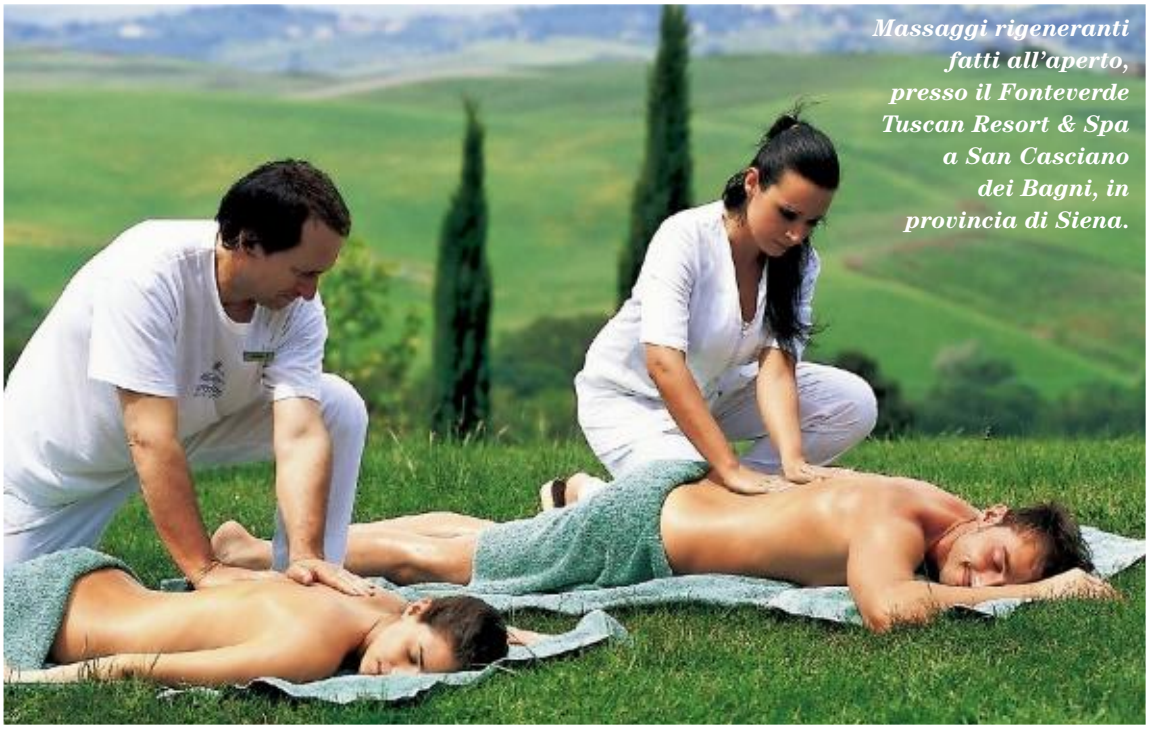
Isotoniche: sono le contrazioni in cui il grado di tensione muscolare dovrebbe restare invariato per tutta la durata del movimento.

Concentriche: le contrazioni concentriche hanno luogo quando la forza esercitata da un muscolo è in grado di vincere una determinata resistenza. In questo caso si ha l'accorciamento del muscolo e l'avvicinamento dei capi articolari interessati.

Eccentriche: sono tipiche della fase di un movimento in cui il ventre muscolare tende ad allungarsi e i capi articolari ad allontanarsi. Il muscolo agisce rallentando il movimento causato da un carico esterno.

Isocinetiche: in questa contrazione è costante il parametro tempo, ossia la velocità di spostamento della resistenza sarà costante e, con sforzo massimale, per l'intera escursione. L'applicazione pratica richiede delle apposite macchine.

Auxotoniche: sono quelle tipiche di movimenti in cui la resistenza da vincere aumenta progressivamente con lo sviluppo del movimento, come per esempio nell'allenamento con gli elastici.



Massaggi rigeneranti fatti all'aperto, presso il Fonteverde Tuscan Resort & Spa a San Casciano dei Bagni, in provincia di Siena.

Pliometriche: contrazioni esplosive che sfruttano l'energia elastica accumulata in una fase eccentrica con prestiramento, per esprimerla in una fase concentrica.

il tessuto connettivo

Il tessuto che serve da sostegno all'organismo e che lega tra loro i vari organi è chiamato tessuto connettivo. Possono essere considerati tessuti connettivi specializzati le ossa, i tendini, le cartilagini, i legamenti, il tessuto adiposo e il sangue. Il tessuto connettivo è caratterizzato da cellule specializzate immerse in una matrice di varia natura, solida nelle ossa, liquida nel sangue. Ne esiste uno comune, diffuso in tutto l'organismo e non specializzato, che congiunge e lega molte strutture del corpo, agendo come un collante. È una struttura formata da fibre elastiche immerse in una sostanza molle e vischiosa, capace di assorbire grandi quantità di acqua. In essa sono distribuite terminazioni nervose che comunicano al sistema nervoso vegetativo le variazioni di pressione, temperatura, quantità di liquidi, tensione della zona, permettendo una continua regolazione dei meccanismi osmotici e metabolici.

L'ipoderma, come abbiamo visto, è costituito di tessuto connettivo lasso e di tessuto adiposo, distribuiti in percentuali variabili. L'azione del massaggio su questi tessuti è in grado di influenzare i meccanismi di regolazione riflessa della circolazione del sangue e dei liquidi nello strato sottocutaneo. Studi

di neurofisiologia hanno dimostrato che l'azione riflessa della stimolazione di una data zona della cute non si ferma agli strati superficiali, ma agisce in profondità, coinvolgendo gruppi muscolari e organi interni specifici.
Non solo. Studi recenti dimostrano che il massaggio attiva specifiche aree cerebrali. Inoltre, pare che il massaggio modifichi la risposta infiammatoria, riducendo il tempo di guarigione delle ferite, e la risposta ormonale, in particolare aumentando i livelli di ossitocina (sostanza legata al buonumore) e diminuendo quelli del cortisolo (ormone collegato allo stress). È in questo modo che l'azione del massaggio penetra nell'organismo e produce effetti riequilibranti sui muscoli e sulle funzioni generali degli organi interni. Il trattamento del tessuto connettivo ha assunto nel massaggio caratteristiche sempre più specifiche, fino a diventare una scuola a sé, grazie anche agli studi condotti da Elisabeth Dike nella prima metà del '900. Ogni volta che stimolerai con i polpastrelli una zona della cute, osserva la reazione e studia come il tessuto connettivo media la risposta metabolica: imparerai presto a trarre conclusioni circa le caratteristiche della persona che stai massaggiando.

il sistema circolatorio

La funzione principale del sistema circolatorio è quella di portare ossigeno ed elementi nutritivi a tutte le cellule dell'organismo, attraverso i vasi arteriosi, e di liberarle delle sostanze di rifiuto del metabolismo e dell'anidride carbonica, tramite i vasi venosi.

- Il cuore è un muscolo involontario che funziona autonomamente, contraendosi e rilassandosi con un ritmo che varia in base alle esigenze dell'organismo, per fornire la spinta necessaria a rifornire di sangue il corpo.
- Nel corso di una pesante attività fisica, il sistema circolatorio e quello respiratorio aumentano il loro ritmo per fornire una più alta quantità di ossigeno ai muscoli. Durante il massaggio, lo stimolo applicato produce una vasodilatazione locale e il sangue affluisce più abbondante nelle zone periferiche del corpo, sottraendolo in parte agli organi profondi. Per questo motivo è sconsigliato praticare il massaggio durante la digestione.

U. GRATI

Un massaggio antistress nella spa del Falkensteiner Hotel a Punta Skala, in Croazia.

Le arterie distribuiscono sangue ossigenato a tutti i tessuti. Hanno pareti elastiche, contrattili e resistenti e diventano di calibro sempre più piccolo mano a mano che si allontanano dal cuore, fino a esaurirsi nella fitta rete dei capillari arteriosi. A questi sono connessi i capillari venosi, che a loro volta si collegano alle vene, meno elastiche delle arterie, ma fornite di valvole che facilitano il ritorno del sangue al cuore.

Il sangue venoso, ricco di anidride carbonica, giunge al muscolo cardiaco attraverso la vena cava inferiore e la vena cava superiore: da qui, viene spinto ai polmoni, dove si libera dell'anidride carbonica e assume ossigeno. Dai polmoni passa nuovamente al cuore, che lo spinge nella grande circolazione attraverso l'arteria aorta.

Il ritorno venoso è più difficoltoso rispetto alla circolazione arteriosa, sia perché le vene non hanno pareti contrattili, sia per una questione di gravità nella parte inferiore del corpo. I muscoli vengono in soccorso della circolazione venosa agendo, con le contrazioni e il rilasciamento, da pompa periferica. Il massaggio stimola e potenzia questa funzione secondaria dei muscoli.

AVVERTENZE. Durante il massaggio la vasodilatazione produce un abbassamento della pressione di cui occorre tenere conto quando si tratta una persona ipotesa.

Soprattutto durante il massaggio totale, il cuore è sottoposto a un carico di lavoro maggiore: per questo motivo vanno evitati massaggi profondi e prolungati nel tempo sulle persone che abbiano problemi cardiocircolatori.

il sistema linfatico

La linfa è un liquido chiaro e trasparente che scorre negli spazi tra le cellule con funzioni di trasporto e trofiche (relative alla nutrizione dei tessuti organici), nonché legate al sistema immunitario. I capillari linfatici iniziano a fondo cieco tra la rete dei capillari sanguigni e assorbono i liquidi in eccesso che il circolo sanguigno non è in grado di convogliare. All'interno dei vasi linfatici, come nelle vene, sono presenti valvole che favoriscono la risalita della linfa.

Tutta la linfa del corpo confluisce in due grandi tronchi, il tronco linfatico destro e quello toracico, che trasportano la linfa al terminus destro e sinistro: è il punto in cui la linfa si riversa nel circolo sanguigno ed è situato alla base del collo, dietro la clavicola. Normalmente, la quantità di linfa circolante nell'organismo si aggira intorno ai 5 litri. Aumenti patologici, dovuti ad alterazioni della circolazione sanguigna o a ristagni, determinano la formazione di edemi, contro i quali svolgono un'efficace azione le manovre di drenaggio eseguite durante il massaggio. Il gonfiore di gambe e caviglie è un esempio classico di edema causato da problemi di assorbimento dei liquidi. Le manovre di drenaggio dolci, lente e ritmiche, insieme a corrette abitudini alimentari, possono favorire la risoluzione di questi problemi. È necessario tuttavia rivolgersi al medico se si sospetta che le cause siano legate ad altri problemi del circolo periferico.

I linfonodi sono stazioni intermedie di deposito della linfa, di forma ovoidale e di spessore che varia da 2 a 20 millimetri. Qui vengono prodotti i linfociti, che hanno il compito di neutralizzare i batteri e le tossine circolanti nell'organismo. I linfonodi sono particolarmente diffusi nella regione inguinale, nelle ascelle, nella parte anteriore dei gomiti, nel cavo popliteo (dietro il ginocchio), nei lati del collo e sotto la mandibola. Sono organi delicati e sensibili a qualsiasi stimolazione, per cui il massaggio è vietato nelle zone appena elencate.

UNA VIA DI DRENAGGIO. Il sistema linfatico non costituisce un circolo a sé stante, ma rappresenta una via di drenaggio dei liquidi in eccesso, in cui il flusso della linfa è favorito dalle pareti muscolari presenti nei grandi vasi linfatici, dalla contrazione dei muscoli che circondano i vasi linfatici e dalla pressione e depressione addominale create dalla respirazione.

Un massaggio distensivo sulla spiaggia del resort Aureum Palace Hotel a Bagan, in Birmania.

Per la revisione del capitolo «Un'arte millenaria» si ringraziano:

Giovanni Battista Agus, professore ordinario di chirurgia vascolare all'Università degli Studi di Milano e diretttore dell'Istituto di chirurgia vascolare e angiologia di Milano
Sebastiano Banni, professore di fisiologia all'Università degli Studi di Cagliari
Antonino Di Pietro, direttore del servizio dermatologia plastica della Fondazione ospedale Marchesi di Inzago (Milano), presidente dell'Isplad (International-italian society of plastic aesthetic and oncologic dermatology)
Nicola Ferrara, massofisioterapista e massaggiatore sportivo, consulente Aimfi-Associazione italiana massofisioterapisti
Sergio Lupo, responsabile del portale www.sportmedicina.com e del servizio di medicina dello sport della struttura sanitaria polispecialistica convenzionata Bios di Roma

le tecniche classiche

Le tecniche più diffuse rientrano nel cosiddetto massaggio classico, noto anche come svedese perché fu a Stoccolma che, nei primi anni dell'Ottocento, prese il via il primo corso di formazione al massaggio, tenuto dal medico svedese Per Henrik Ling, che classificò e sintetizzò antiche tecniche basate principalmente su sfioramenti, pressioni e frizioni, frutto dell'esperienza e dell'intuito dei guaritori che avevano operato fino a quel momento.

Da allora, la scienza medica ha subìto un'enorme evoluzione e oggi sono ben noti i meccanismi di azione, sia diretta sia riflessa, del massaggio. Le tecniche si sono perfezionate nel tempo e i massaggiatori hanno perso quell'aura di mistero che circondava i guaritori di una volta. Il massaggio classico è entrato di diritto tra le tecniche di cura e riabilitazione riconosciute dalla medicina ufficiale, rivelandosi un ottimo strumento sia di prevenzione sia di benessere.

In questo capitolo scoprirai che cosa ti occorre per praticare un massaggio agli altri o su te stesso e imparerai le tecniche principali, con le indicazioni sulle zone da evitare e i casi in cui non è consigliato il trattamento.

che cosa ti occorre

Tra gli strumenti indispensabili per la pratica del massaggio su un'altra persona, il lettino è sicuramente il più importante. Tieni sempre a portata di mano anche un cuscino grande, uno piccolo, qualche coperta e scegli un abbigliamento comodo.

In commercio esiste un'infinità di modelli di lettini: se non hai spazio sufficiente in casa, scegli un materassino ripiegabile che può essere riposto al termine del trattamento.

Procurati anche un cuscino grande (possibilmente cilindrico), che metterai sotto le caviglie della persona da massaggiare quando è prona e sotto le ginocchia quando è supina, e un cuscino anatomico piccolo, da posizionare sotto la testa. Questi accorgimenti sono fondamentali per consentire un maggiore senso di agio psicofisico e di rilassamento generale che predispongono al tocco esterno del massaggiatore.

Prima di procurarti un lettino da massaggio puoi iniziare a esercitarti su un tavolo, sistemando qualche coperta ripiegata sul piano, rendendolo così più tollerabile per la curva fisiologica della colonna e per l'anatomia toracica. In genere, però, il tavolo è troppo alto e il massaggiatore non trova l'adeguata distanza per applicare in modo completo, agevole e realmente efficace le proprie manovre. Il letto presenta un problema inverso (è troppo in basso rispetto al massaggiatore) e troppo morbido: questo comporta eccessive sollecitazioni sull'apparato muscoloscheletrico di chi viene massaggiato (ricevente). Puoi anche praticare il massaggio a terra, su un materassino o su una coperta ripiegata, ma questa soluzione è suggerita a massaggiatori già esperti.

Per praticare il massaggio utilizza un abbigliamento comodo: indossa una maglietta con le maniche corte e, se possibile, opera scalzo. Togli l'orologio, eventuali bracciali

e anelli o collane: chi riceve il trattamento non deve sentire alcun contatto con oggetti metallici o plastici sul proprio corpo. Invita il ricevente a fare lo stesso. Taglia le unghie abbastanza corte e mantieni il tuo corpo e il tuo fiato a distanza dal ricevente.

Tipico effetto di un buon trattamento è una lieve ipotermia (abbassamento della temperatura corporea): tieni sempre a portata di mano una coperta, da porre sulle parti non coinvolte nel trattamento.

AUTOMASSAGGIO. Per un automassaggio, utilizza un abbigliamento comodo, sistemati sul letto e tieni accanto a te una coperta: durante il trattamento non devi sentire né troppo caldo né troppo freddo.

l'olio

L'utilizzo dell'olio è utile per l'esecuzione di una buona tecnica e per un corretto scivolamento delle mani. Eventuali principi attivi in esso contenuti non fanno la differenza, poiché gli effetti biologici sul corpo umano sono frutto delle tecniche dell'operatore. L'olio, seppur importante, non rappresenta l'unico strumento di lavoro, poiché vi sono pelli molto assorbenti, pelli maschili o femminili estremamente androgine (ricche di peli), pelli miste o comunque superfici cutanee che potrebbero necessitare di altri strumenti o veicoli, come le creme, o, in caso di intolleranze particolari, il talco.

All'inizio è meglio utilizzare oli neutri, che aiutino semplicemente le mani a «scivolare» sulla pelle della persona trattata o sulla tua pelle, se pratichi un automassaggio: sono particolarmente indicati quelli di mandorle dolci, avocado o palma. Nelle farmacie, nelle erboristerie e nei negozi specializzati puoi trovare un'infinità di prodotti per il massaggio. Alcuni hanno proprietà riscaldanti o curative: è sconsigliato utilizzarli, soprattutto nella fase di apprendimento, perché non permettono al massaggiatore principiante di valutare con precisione gli effetti prodotti dalla sua manualità.

In commercio esistono moltissimi oli essenziali: acquista prodotti puri, ricavati con metodi naturali e privi di additivi chimici.

Essendo sostanze volatili e fotosensibili, vanno conservati sempre al buio, ben chiusi, e tenuti lontani dai bambini poiché possono irritare o risultare tossici se ingeriti.

Non utilizzare l'olio essenziale puro sulla pelle, ma diluiscilo in un olio base: non eccedere nelle dosi (ridurrebbe l'effetto benefico della frizione delle mani) e ricorda che una maggiore concentrazione agisce più efficacemente sul corpo, mentre una più elevata diluizione è indicata per la mente e per le emozioni.

■ Per l'olio, utilizza sempre un flaconcino munito di salvatappo in modo che, se cade sul pavimento, non rischia di sporcare e rendere la superficie pericolosamente scivolosa.

■ Per esercitarti, utilizza un olio vegetale neutro spremuto a freddo e di buona qualità: di mandorle dolci (che nutre e idrata la pelle), di avocado (molto efficace nei trattamenti estetici) o di palma (più grasso, indicato per le pelli secche).

■ Usane una quantità minima, sufficiente a limitare l'attrito delle mani sulla pelle, e non versarlo mai direttamente su di te o sul corpo della persona massaggiata. Piuttosto valuta, con un dito e pochissimo olio, la capacità di assorbimento della pelle e impara a dosarne la quantità sufficiente. Così potrai anche comprendere eventuali reazioni allergiche o vistosi arrossamenti prima del trattamento.

■ Per rendere il trattamento più piacevole, dieci minuti prima di cominciare puoi scaldare a bagnomaria la quantità di olio necessaria per il massaggio: in questo modo eviterai di trasmettere alla pelle una sgradevole sensazione di freddo proprio all'inizio del trattamento.

■ Se vuoi, puoi aggiungere al prodotto tre o quattro gocce di olio essenziale. Stai attento a eventuali reazioni allergiche: quando massaggi un'altra persona, accertati sempre prima di utilizzare qualsiasi prodotto se è intollerante ad alcune sostanze e, se sì, a quali in particolare. Lo scopo è evitare eventuali irritazioni e fastidiose reazioni cutanee.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Utilizza l'olio anche su di te, durante un automassaggio, per limitare l'attrito delle mani sulla tua

U. GRATI

pelle. Non utilizzare l'olio essenziale puro sulla pelle, ma diluiscilo sempre in un olio base: segui gli stessi accorgimenti di base illustrati per utilizzare l'olio per un massaggio su un'altra persona. Prima di iniziare, fai attenzione a eventuali reazioni allergiche al prodotto.

l'ambiente ideale

Il locale ideale per praticare massaggi deve essere abbastanza spazioso e ben aerato, poco luminoso, pulito e con temperatura gradevole. Inoltre, fai in modo che gli strumenti necessari (come olio o crema) siano sempre a portata di mano.

- Abbassa le luci e crea un'atmosfera soffusa: fai attenzione a non dirigere il fascio luminoso direttamente sul viso. Molti massaggiatori sono soliti praticare al lume di una o più candele, ma non eccedere, specie se la sala è piccola, perché rischi di ridurre l'ossigeno e rendere l'atmosfera pesante.
- Mantieni la temperatura dell'ambiente intorno ai 24 °C.
- Puoi anche accendere un bastoncino d'incenso, ma se stai massaggiando un'altra persona assicurati che ne gradisca l'aroma.
- Sistema una piccola mensola o un ripiano sia ai piedi sia alla testa del lettino, per avere sempre a portata di mano l'olio o la crema da massaggio e non dover interrompere il contatto con il corpo. Durante il trattamento, passando da una zona all'altra del corpo, una mano deve sempre mantenere il contatto con la pelle massaggiata.

- AUTOMASSAGGIO. Per un automassaggio, abbassa le luci e crea un'atmosfera soffusa: in questo modo alla fine del trattamento potrai godere di una piacevole sensazione di rilassamento, ideale soprattutto prima di andare a letto. Per il resto, segui le indicazioni illustrate per il massaggio a un'altra persona.

LA MUSICA O IL SILENZIO?

Generalmente si utilizza un accompagnamento musicale durante il massaggio, ma alcune persone preferiscono il silenzio: chiedi e rispetta la loro scelta. Il criterio di scelta dipende soprattutto dai gusti personali: seleziona la musica che preferisci o, nel caso in cui massaggi un'altra persona, falla scegliere a chi riceve il trattamento. Mantieni il volume basso: la musica deve rimanere in sottofondo come una colonna sonora e non deve coprire con la sua intensità le sensazioni e le percezioni prodotte dal massaggio.

Un locale della spa del resort Amanpuri a Phuket, in Thailandia: l'ambiente ideale per i massaggi deve essere spazioso, ben aerato e con una temperatura costante.

le manovre

Il massaggio classico è composto da cinque manovre fondamentali e da una serie di varianti, più o meno impiegate nelle numerose scuole occidentali. Puoi praticarle anche su te stesso. Le tecniche principali, illustrate nel dettaglio a partire da pagina 38, sono:

- lo sfioramento;
- la frizione;
- l'impastamento;
- la vibrazione;
- la percussione.

Ciascuna tecnica agisce in maniera differente sull'organismo e presenta indicazioni e controindicazioni. Ma, a prescindere dai benefici sulla fisiologia dell'organismo, il massaggio è prima di tutto un'esperienza olistica, uno strumento di comunicazione con la parte più interna dell'altro e di sé: un mezzo che, aggirando barriere sociali e modalità di difesa, instaura un rapporto intimo e profondo con la propria essenza, allo scopo di riportare armonia tra corpo e mente.

effetti dell'azione meccanica

Quando si pratica un massaggio, sugli altri o se stessi, si esercita una serie di azioni meccaniche sul corpo che agiscono a diversi livelli – circolatorio, muscolare, articolare ed epidermico – con risultati benefici per tutto l'organismo.

- Il massaggio facilita la circolazione del sangue e della linfa, favorendo l'apporto di sostanze nutritive e l'eliminazione delle scorie metaboliche.
- Migliora la contrattilità dei muscoli e l'elasticità di tutti i tessuti.
- Concorre alla risoluzione delle contratture muscolari e delle tensioni muscolo-tendinee.
- A livello articolare, favorisce la rimozione delle aderenze peri ed endo-articolari, agevolando così il movimento delle articolazioni.
- Mobilizza e favorisce lo scorrimento dei vari piani tissutali, migliorando le aderenze dovute a cicatrici o condizioni di immobilità.
- Agevola l'eliminazione del sebo e degli

essudati, rendendo la pelle più morbida ed elastica.

- Favorisce la caduta delle cellule di sfaldamento, accelera il rinnovamento dei tessuti cutanei e rende la pelle più pura e luminosa.
- Riduce gli edemi, il gonfiore degli arti inferiori e gli ispessimenti dei tessuti in generale.
- Aiuta a eliminare i grassi in eccesso e gli inestetismi cutanei come la cellulite.
- Rallenta i processi degenerativi dei tessuti e contrasta l'insorgenza dell'artrosi e delle artropatie in genere.

effetti dell'azione riflessa

Oltre agli effetti prodotti meccanicamente a livello locale, il massaggio esercita anche un'azione riflessa su sistemi interni e profondi dell'organismo, sempre a vantaggio di una sensazione di equilibrio e di benessere generale.

- Ha un effetto calmante sulle terminazioni nervose sensitive e rilassante su quelle motorie.
- La stimolazione locale dei nervi vasomotori favorisce la vasodilatazione e un aumento

della concentrazione sanguigna sulla zona trattata.

- Durante il massaggio si verifica un innalzamento della temperatura locale di 2-3 °C e un abbassamento della pressione sanguigna, con regolarizzazione del polso.
- La respirazione si fa più lenta e ampia.
- Il massaggio, infine, agisce contro lo stress sia in modo generale, favorendo il rilassamento fisico e mentale, sia in modo specifico, stimolando la produzione di endorfine da parte dell'organismo e inibendo la produzione di adrenalina.

in superficie e in profondità

Sia nel massaggio classico sia nell'automassaggio le manovre devono susseguirsi e intrecciarsi secondo una logica precisa, che tiene conto dell'obiettivo finale e delle varie zone interessate dal trattamento.

Le zone, o strati, su cui il trattamento agisce sono tre: considerale come altrettante porte che devi aprire per poter accedere più in profondità e, nel caso in cui massaggi un'altra persona, tieni conto delle sue condizioni generali nel valutare l'intensità, la profondità e la velocità delle manovre.

- Lo strato superficiale comprende gli strati più esterni della pelle (epidermide e derma), con innumerevoli recettori tattili, terminazioni nervose e una ricca vascolarizzazione periferica. È la zona del primo contatto fisico, molto importante perché le sensazioni cui dà vita determineranno la misura del rilassamento di chi riceve il massaggio. In questo strato sono indicati lo sfioramento leggero e appoggiato, la frizione e la vibrazione.
- Lo strato intermedio comprende il derma profondo, l'ipoderma e il tessuto connettivale sottocutaneo, che separa la pelle dagli organi sottostanti. È il classico strato connettivale, ricco di elastina, di collagene, di sostanza fondamentale e di grassi. È la zona dove si accumulano i liquidi in eccesso e si formano i cuscinetti di grasso e la cellulite, e dove il tessuto connettivale manifesta le tensioni riflesse causate dalla sofferenza dei muscoli o degli organi interni. Su questo strato agiscono tutte le varianti della frizione e l'impastamento leggero con i polpastrelli delle dita.
- Lo strato profondo comprende i muscoli, i plessi nervosi, i vasi e gli organi interni. A questa profondità agiscono l'impastamento profondo, le manovre di strizzamento e pressione e la percussione, nonché, per via riflessa, la frizione profonda.

le zone da evitare

Sia nel massaggio classico sia nell'automassaggio alcune parti del corpo, particolar-

mente sensibili e delicate perché sede di linfonodi, di grossi vasi e di tronchi nervosi superficiali, sono escluse dal trattamento. Eccole:

- il cavo popliteo (la parte posteriore del ginocchio);
- il lato interno della coscia;
- l'inguine;
- le ascelle;
- il lato interno del gomito.

le controindicazioni

Esistono alcune circostanze in cui è preferibile non praticare il massaggio su di sé o sugli altri: in questi casi è bene astenersi dall'applicare qualsiasi manovra e rivolgersi al medico per un consiglio sul comportamento da adottare.

Ecco i casi in cui il trattamento è sempre sconsigliato:

- negli stati febbrili;
- in caso di malattie degli apparati cardiovascolare e respiratorio;
- in presenza di gravi disturbi del fegato e dei reni;
- in caso di forme flogistiche (infezioni e infiammazioni);
- in persone affette da gravi disturbi della personalità;
- in presenza di tumori, soprattutto quelli che colpiscono la pelle e il sistema linfatico;
- durante i primi tre mesi di gravidanza;
- alle donne durante i giorni centrali del ciclo mestruale, soprattutto se questo è molto abbondante.

Inoltre, non massaggiare alcune zone del tuo corpo o dell'altra persona, in caso di:

- varici, tromboflebiti e fragilità capillare sulle gambe;
- nelle zone colpite da lesioni traumatiche recenti (strappi muscolari, contusioni, distorsioni e fratture), poiché il massaggio potrebbe disturbare il processo di recupero;
- piaghe o ferite, irritazioni e infiammazioni locali.

FERMATI SE C'È IL TEMPORALE!

Rimanda il massaggio o l'automassaggio se sono in corso importanti eventi naturali come temporali, vento molto forte ed eclissi. Non stupirti di questa controindicazione: ogni cellula dell'organismo è un microcosmo che risponde alle medesime leggi dell'universo in cui è immersa. Quando in natura si verifica un evento naturale ogni essere vivente risulta più o meno influenzato, come dimostrano gli individui meteoropatici, particolarmente sensibili agli influssi del tempo.

lo sfioramento

Lo sfioramento è la manovra fondamentale del massaggio classico: dev'essere avvolgente e non provocare solletico. Ogni trattamento inizia e finisce con questa tecnica, che viene utilizzata anche per collegare tutte le fasi del massaggio, rendendolo fluido, scorrevole, piacevolmente vario e avvolgente. Anche conoscendo soltanto lo sfioramento, sarai in grado di fare un massaggio o un automassaggio completo, senza per questo rendere monotono o noioso il trattamento. Osserva una mamma che accarezza il suo bimbo o due persone innamorate che si abbracciano: quello che fanno in modo del tutto naturale e istintivo è ciò che il massaggiatore chiama sfioramento. Il loro atteggiamento è di totale dedizione e di amore incondizionato. Impara da loro, perché il massaggio privato di queste caratteristiche perderebbe il suo significato profondo, per ridursi a una semplice tecnica manuale, automatica e priva di significato. Puoi usare questa tecnica anche durante un automassaggio, nelle zone del corpo in cui riesci a intervenire da solo.

■ ■ ESECUZIONE. La manovra dello sfioramento è semplice e intuitiva: devi solo fare scorrere le mani sulla superficie del corpo con movimenti circolari, ampi, lenti e regolari.

■ Mantieni la mano aperta, morbida e rilassata e fai in modo che si adatti alla forma del punto che stai massaggiando.

■ Il contatto deve essere sempre massimo, effettuato con tutta la mano – dal polso alla punta delle dita – che appoggia sulla pelle, mentre la pressione dev'essere minima e si limita al semplice, leggero contatto con l'epidermide.

■ Offri il contatto pieno delle mani: durante la manovra non staccare il palmo o i polpastrelli delle dita dal corpo della persona massaggiata.

■ Mantieni un ritmo lento e regolare, senza imprimere brusche variazioni di velocità.

■ Esegui movimenti circolari, evitando repentine variazioni della direzione.

■ Fai assumere ai tuoi movimenti le sembianze di una danza, in cui tutto il fisico è coinvolto.

■ Tieni la boccetta dell'olio sempre a portata di mano e se, durante il massaggio, ne hai bisogno per diminuire l'attrito con la pelle, non staccare entrambe le mani e mantienine una sempre in contatto con l'epidermide.

■ Quando massaggi un'altra persona, mentre pratichi lo sfioramento avvicinati di più con il tuo corpo al suo, fino ad appoggiare gli avambracci sulla zona del trattamento. Continua a disegnare le figure che conosci o inventane di nuove, rispettando sempre il moto circolare. Stai utilizzando una superficie di appoggio molto più ampia.

■ Cerca di avvertire come il massaggio diventa via via più profondo e coinvolgente: quando massaggi un'altra persona, prosegui fino a quanto è disposta a entrare in contatto con te. Se la tensione cresce invece di diminuire, allontanati: non tutti gradiscono un contatto fisico così intenso.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi utilizzare la tecnica dello sfioramento anche su di te: fai scorrere le mani sulle parti del tuo corpo in cui puoi intervenire da solo. Non mantenere il corpo rigido e immobile durante il trattamento e cerca di essere rilassato. Usa l'olio per diminuire l'attrito delle mani sulla pelle. Tieni la boccetta a portata di mano: se, du-

rante il massaggio, hai bisogno di usarne ancora per diminuire l'attrito con la pelle, non staccare entrambe le mani e tienine una sempre in contatto con l'epidermide mentre con l'altra prendi il prodotto.

I BENEFICI. Lo sfioramento calma e distende il sistema nervoso ed è la base per un efficace massaggio antistress. È un ottimo trattamento di bellezza, in quanto concorre a eliminare le cellule morte dello strato superficiale della cute e favorisce la rimozione del sebo, purificando la pelle e rendendola più morbida. Puoi praticare lo sfioramento leggero su persone malate e convalescenti, su bambini e anziani, sulle donne durante la gravidanza, su individui ansiosi, nervosi e agitati.

LE CONTROINDICAZIONI. Lo sfioramento non presenta controindicazioni, se non quelle legate, quando massaggi un'altra persona, alla presenza di eventuali malattie infettive della pelle che possono essere trasmesse tramite il contatto. Prima di trattare una persona che presenta

LE VARIANTI DELLO SFIORAMENTO CON L'AVAMBRACCIO

Nelle fasi avanzate del massaggio, la tecnica dello sfioramento non limita il contatto sulla pelle della persona massaggiata alle sole mani, ma coinvolge anche tutto l'avambraccio fino al gomito. Si tratta di un tipo di trattamento che offre un contatto molto più coinvolgente e profondo: per questo, quando massaggi un'altra persona usando questa tecnica, ricordati che viene messa in gioco la sfera emozionale non solo di chi riceve il massaggio, ma anche la tua. Anche durante l'automassaggio, nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, utilizza non solo le mani, ma anche tutto l'avambraccio fino al gomito, in modo da rendere il trattamento più profondo e coinvolgente possibile anche su di te.

gravi problemi di salute, chiedi sempre consiglio al suo medico curante.

sulla schiena

Attraverso un movimento delicato, a cadenza ritmica, si risvegliano i recettori della pelle e si induce una sensazione di rilassamento che, partendo dalla schiena, coinvolge l'intero organismo. Puoi intervenire da solo con un automassaggio nella zona lombare oppure nella zona delle spalle e della cervicale.

■ ■ ESECUZIONE. La tecnica dello sfioramento è l'ideale per iniziare un massaggio alla schiena, grazie anche ai suoi effetti rilassanti e distensivi. Fai così.

1. Ungi le mani con l'olio e poggiale sulla zona lombare: con un movimento uniforme, sali verso le spalle, sfiorando i muscoli ai lati della colonna vertebrale. Con movimento circolare, avvolgi le spalle e le scapole e scendi lungo i fianchi verso la zona lombare. Sempre con movimento circolare, avvolgi la parte alta dei glutei e arriva fino alla zona sacrale. Senza fermarti, ricomincia a salire verso la testa, lungo la parte centrale della schiena. Ripeti l'esercizio più volte, cercando di mantenere ritmo e velocità costanti.

2. Riprendi l'esercizio precedente cercando di rendere più ampio e avvolgente il movimento. Estendi il movimento a tutta la superficie della schiena, fianchi compresi, e avvolgi bene il collo, le spalle e le braccia.

3. Partendo sempre dalla zona lombare, esegui piccoli cerchi, spostandoti lentamente in direzione della testa: quando arrivi sul-

le spalle, avvolgile e ridiscendi lungo i fianchi, con un movimento unico, ritornando al punto di partenza. Ricomincia l'esercizio e ripetilo varie volte.

4. Gli esercizi visti fin qui vengono eseguiti con il movimento sincrono di entrambe le mani. Ora prova a eseguire gli esercizi alternando il movimento delle mani: mentre una sale lungo la parte centrale della schiena, l'altra discende lungo la parte laterale. Traccia grandi e piccoli cerchi sulla schiena muovendo le mani in modo indipendente: scoprirai che l'esercizio è un po' più difficile perché richiede maggiore coordinazione e destrezza. Non preoccuparti se scopri di non sapere muovere le mani in modo indipendente l'una dall'altra: la mano non dominante (la sinistra per i destrimani) tenderà a bloccarsi e sembrerà come paralizzata. Non abbatterti, esercitati con costanza e otterrai miglioramenti eccezionali in breve tempo.

5. Grazie agli esercizi precedenti, hai acquisito maggiore abilità e le tue mani si muovono con sicurezza sulla pelle della persona massaggiata. Ora puoi unire le figure apprese nelle esercitazioni precedenti. Inizia tracciando grandi cerchi, con le mani sincrone poi, senza fermarti, esegui i cerchi alternando le mani. Continua a fare variazioni, esercitati, gioca passando da un movimento all'altro, ma sforzati sempre di mantenere il ritmo dello sfioramento lento e costante.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi utilizzare la tecnica dello sfioramento sulla schiena per un automassaggio nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, come quella lombare o quella delle spalle, usando un olio che limiti l'attrito delle mani sulla tua pelle. Nei punti in cui non riesci a intervenire da solo, chiedi aiuto a un'altra persona.

sulle braccia

Lo sfioramento è indicato anche per iniziare un massaggio alle braccia per risvegliare i ricettori della pelle e rilassare le braccia, prima di passare ad altre manovre.

■ ■ ESECUZIONE. Inizia circondando il polso con una mano mentre l'altra esegue movimenti circolari di andata e ritorno su tutto il braccio. Alterna la mano che esegue il movimento e quella che sostiene il polso. Con tutta la mano, compresi i polpastrelli delle dita, avvolgi sempre il braccio, ricercando il massimo contatto possibile.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi usare la tecnica per un automassaggio: esegui gli sfioramenti prima su un braccio e poi su un altro,

partendo dalle mani e risalendo verso il bicipite, il tricipite e la spalla.

sulle gambe

Lo sfioramento delle gambe è una manovra che, se eseguita con la giusta intensità, ti aiuterà a stimolare la microcircolazione cutanea e ti permetterà di ridurre fastidi come i gonfiori alle gambe e alle caviglie a fine giornata. Lo sfioramento alle gambe è ideale anche per rinnovare lo strato superficiale dell'epidermide e per l'eliminazione dei cataboliti (prodotti di scarto).

1. Fai assumere alla persona la posizione prona. Comincia massaggiando il piede: una mano è posta sotto la caviglia, l'altra sulla pianta. Esegui con entrambe le mani un movimento circolare alternato, avvolgendo completamente il piede e mantenendo sempre il massimo contatto.

2. Sfiora la gamba dal piede fino al gluteo, con un movimento sincrono delle mani affiancate: arrivato in alto, con un movimento circolare, una mano avvolge la coscia all'esterno e l'altra all'interno. Ritorna fino al piede seguendo il lato interno ed esterno della gamba e ricomincia il movimento verso l'alto. Le mani avvolgono la gamba con il massimo contatto: mantienile morbide affinché si adattino alla forma del corpo. Ripeti il movimento svariate volte cercando di comprendere la più ampia superficie possibile.

Puoi dedicarti a una sola parte della gamba (sotto il ginocchio o la coscia), eseguendo cerchi più piccoli su queste zone e alternandoli con cerchi più grandi che comprendono l'intera gamba.

3. Fai assumere alla persona che stai massaggiando la posizione supina: mettile il

U. GRATI

cuscino grande sotto le ginocchia e quello piccolo sotto la testa. Ricomincia lo sfioramento delle gambe con le modalità precedenti: parti dal piede e poi dedicati alla gamba e alla coscia. Sali sulla parte anteriore, avvolgi la coscia e torna verso il piede. Durante la fase di ritorno cerca di infilare le mani anche sotto la gamba per rendere il massaggio più ampio e avvolgente.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi applicare questa tecnica su di te con un automassaggio, con effetti rilassanti e distensivi, soprattutto a fine giornata, prima di andare a letto. Stenditi sul letto o sul pavimento e solleva le gambe leggermente verso l'alto. Inizia gli sfioramenti dal piede e spostati lentamente lungo la gamba, risalendo verso i polpacci e le anche. Usa un olio neutro per limitare l'attrito delle mani sulla pelle. Ripeti i movimenti una decina di volte per gamba.

sull'addome e sul torace

Sei giunto in una zona delicata: l'unica protezione agli organi interni sono i muscoli addominali. Puoi usare questa tecnica su di te, praticando un automassaggio, o su un'altra persona.

Il contatto con l'addome produce spesso reazioni di difesa inconsce: per questo, soprattutto quando usi questa tecnica su un'altra persona, cerca di essere molto discreto, ma non timoroso nell'approccio.

1. Appoggia le mani al centro dell'addome e pratica un leggerissimo sfioramento circolare in senso orario. I cerchi, dapprima piccoli, diventano sempre più grandi fino a coinvolgere l'area che va dal ventre fino al torace e, lateralmente, i fianchi.

2. Disegna piccoli cerchi con le mani alternate, salendo dal ventre fino al torace. Ritorna in basso con un unico movimento lungo i fianchi e ripeti diverse volte.

3. Poni le mani al centro dell'addome, subito sotto l'ombelico. Sali fino allo sterno, passando al centro tra i seni. Avvolgi le spalle e torna verso il basso, passando all'esterno dei seni e lungo i fianchi.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Usa la tecnica dello sfioramento su addome e torace anche su di te per un automassaggio, ma sii lieve ed evita di andare troppo in profondità, visto che si tratta di una zona molto delicata: sistemati in posizione supina e inizia gli sfioramenti all'addome. Dopo, risali lentamente verso le costole, facendo attenzione alla zona del seno, e scendi lungo i fianchi.

la frizione

La tecnica della frizione è simile a quella dello sfioramento – variano solo intensità e velocità di esecuzione – ma agisce sul corpo in maniera molto più rilevante. Il meccanismo di azione è diretto, provocato dall'attrito tra la mano e la cute, ma anche riflesso, poiché coinvolge i recettori cutanei che stimolano la risposta del sistema nervoso vegetativo. Puoi utilizzare questa tecnica su di te per un automassaggio nelle zone del corpo in cui riesci a intervenire da solo, oppure per massaggiare un'altra persona.
Ricorda che la pressione profonda si esegue solamente in direzione del circolo venoso, verso il cuore. Nel movimento di ritorno alleggerisci la pressione come nello sfioramento e non eccedere nella manovra per non creare irritazioni cutanee.

I BENEFICI. La frizione favorisce un'intensa vasodilatazione cutanea e iperemia locale, producendo arrossamento e aumento della temperatura. Questa tecnica, usata sia per massaggiare un'altra persona sia per un automassaggio, mobilizza il tessuto connettivo e svolge un'azione drenante sui liquidi. Se eseguita con i polpastrelli delle dita, stimola il riassorbimento di edemi e infiltrazioni e porta beneficio in caso di malattie degenerative come l'artrosi. Aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

LE CONTROINDICAZIONI. La frizione deve essere evitata in tutte le più importanti patologie, specie quelle relative agli apparati circolatorio e respiratorio, e in caso di infiammazioni perché produce un intenso riscaldamento. Non frizionare le gambe se soffri di fragilità capillare o varici, o se la persona che stai massaggiando ha questo tipo di problema. Evita la manovra su zone infette o in caso di trauma recente, su parti doloranti o particolarmente sensibili (come addome, torace e viso).

sulla schiena

La frizione sulla schiena è una manovra ideale da applicare su chi è rimasto a lungo a letto immobilizzato. I movimenti, più decisi di quelli eseguiti durante lo sfioramento, hanno il pregio di riattivare la circolazione sanguigna. Nelle zone in cui riesci ad arrivare da solo puoi praticare un automassaggio.

1. Esegui la serie di figure presentate nello sfioramento della schiena (vedi pagina 41), riducendo la velocità e aumentando notevolmente la pressione. Nella fase di ritorno, quando le mani discendono dalle spalle verso la zona lombare, la pressione deve essere alleggerita per non ostacolare il flusso sanguigno.

2. Friziona la zona sacrale con i polpastrelli dei pollici: il resto della mano deve restare in contatto con il corpo. Esegui movimenti di rotazione alternata con una pressione decisa e profonda, allargando via via i cerchi fino a interessare l'area compresa tra glutei e zona lombare.

3. Ripeti la frizione con i polpastrelli dei pollici alla base del collo, all'altezza della settima vertebra cervicale, quella più sporgente. Il palmo di ciascuna mano deve essere appoggiato sulla spalla e avvolge il muscolo trapezio. Il movimento circolare interessa la zona centrale e si sposta via via verso le spalle.

4. Esegui movimenti circolari su tutta la zona centrale della schiena, dai lombi alle spalle. La pressione e la velocità di esecuzione produrranno un'intensa sensazione di calore.

5. Esegui movimenti alternati di andata e ritorno lungo tutti i muscoli paravertebrali. Le mani salgono e scendono lungo la schiena con movimenti sempre più veloci.

AUTOMASSAGGIO. Puoi usare la tecnica della frizione anche su di te, nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, come quella delle spalle e quella lombare. Usa un olio neutro per limitare l'attrito delle mani sulla pelle.

sulle gambe

Adatto agli sportivi prima della gara per preparare i muscoli, questo trattamento può andar bene anche per un automassaggio. La frizione è una manovra molto utile per combattere i gonfiori agli arti inferiori. Fai attenzione, però, a non eseguirla su zone affette da varici.

1. Fai assumere alla persona che stai massaggiando la posizione prona e friziona il piede mettendo una mano sul dorso e una sulla pianta. Esegui movimenti molto veloci per riscaldare questa parte del corpo che durante il massaggio tende a raffreddarsi facilmente.

2. Friziona il polpaccio con veloci movimenti alternati delle mani: il trattamento

può essere eseguito salendo e scendendo lungo il polpaccio o disegnando forme circolari. Evita di frizionare la zona posteriore del ginocchio.

3. Friziona la coscia, ponendo una mano sulla parte posteriore e una sul lato esterno: cerca di interessare anche l'area del gluteo e del fianco. Evita la frizione sul lato interno della coscia e non praticare la manovra in presenza di problemi di circolazione periferica (varici e fragilità dei capillari).

4. Fai assumere alla persona che stai massaggiando la posizione supina e sistemale il cuscino sotto le ginocchia. Friziona ancora il piede per pochi secondi. Friziona il muscolo tibiale anteriore – collocato nella parte frontale ed esterna della gamba, in corrispondenza della tibia – che spesso risulta teso e sofferente, con il palmo di una sola mano, mentre l'altra mano sostiene la gamba, oppure pratica la manovra utilizzando i polpastrelli dei pollici, mentre il resto delle mani avvolge la gamba. In questo secondo caso il trattamento risulta molto più lento e profondo.

■■ AUTOMASSAGGIO. Puoi usare la tecnica della frizione sulle gambe anche per un automassaggio. Sistemati in posizione supina, con le gambe leggermente sollevate verso l'alto. Inizia la frizione a partire dal piede: esegui movimenti molto veloci per riscaldare questa parte del corpo che, durante il trattamento, tende a raffreddarsi velocemente. Quindi risali lungo la gamba, frizionando i polpacci e la coscia. Usa un olio neutro per limitare l'attrito delle mani sulla pelle.

l'impastamento

L'impastamento è la manovra più complessa del massaggio classico: non a caso è anche quella più soggetta a differenti interpretazioni, tanto che ciascun autore spesso propone una variante personale di questa tecnica.

In generale, vengono distinti due tipi fondamentali di impastamento: il primo consiste nel pizzicare il tessuto cutaneo, sollevandolo e rilasciandolo immediatamente. Molto utilizzato nei trattamenti estetici, presenta il rischio di produrre nelle pelli sensibili ematomi e deve per questo essere utilizzato con molta cautela. Il secondo tipo di impastamento è il rotolamento o roulage: i pollici affiancati vengono spostati in avanti sollevando la cute mentre le altre dita precedono «camminando» sulla cute, tirandola indietro e contribuendo a sollevarla in direzione dei pollici. Il rotolamento determina lo scollamento del tessuto connettivo su ampie superfici, causando un'intensa reazione di vasodilatazione locale.

ESECUZIONE. La manovra si esegue sui tessuti molli, la cute, il tessuto connettivo e i muscoli, con un movimento ritmico di spremitura e rilascio, alternando l'attività delle due mani.

- Afferra con tutto il palmo delle mani il tessuto da massaggiare. Spremi e rilascia, imprimendo insieme anche un leggero movimento rotatorio.
- Se la parte da trattare è estesa, la presa diventa più ampia, coinvolgendo tutte le dita, il palmo e l'eminenza tenar (la parte più carnosa posta alla base del pollice).
- Il movimento è simile all'atto di impastare il pane.
- Se una zona è troppo tesa e dolorante, desisti: applica manovre più blande e quando la sentirai più distesa potrai riprovare.

Il dolore è sempre un segnale che la manovra è eseguita in maniera scorretta o è troppo intensa.

Sia durante l'automassaggio, sia durante il massaggio di un'altra persona, non soffermarti per troppo tempo sull'impastamento, alternalo sempre ad altre manovre di sfioramento e di frizione per rendere il massaggio più vario e piacevole.

AUTOMASSAGGIO. Puoi utilizzare la tecnica su di te, per un automassaggio nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, come le gambe e le braccia.

I BENEFICI. L'impastamento provoca lo svuotamento delle ghiandole sebacee, ammorbidisce la pelle e la rende più elastica. Favorisce lo scollamento del tessuto connettivale, contribuendo a migliorare le cicatrici e ridurre le aderenze.
Stimola il metabolismo cellulare, favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto e il nutrimento dei tessuti. Ridona tono, trofismo ed elasticità ai muscoli irrigiditi a causa di una prolungata immobilità. Favorisce la circolazione generale. È indicato negli edemi, nei trattamenti degli inestetismi cutanei (come la cellulite), nel massaggio sportivo, nell'artrosi e nel reumatismo dopo la fase acuta.

LE CONTROINDICAZIONI. Sia durante un automassaggio, sia durante un massaggio a un'altra persona, fai attenzione a non utilizzare l'impastamento sulle zone affette da varici, fragilità capillare e flebite. In caso di infiammazioni o traumi recenti, lascia che il tuo organismo metta in atto i naturali processi di riparazione prima di intervenire. Non eseguire l'impastamento in tutti i casi descritti nelle controindicazioni generali al massaggio (vedi pagina 37).

sulla schiena

Tutte le manovre di impastamento ammorbidiscono i tessuti e favoriscono il tono. Se usi l'impastamento per massaggiare un'altra persona, con questa manovra sulla schiena puoi decontrarre la muscolatura dorsale e paravertebrale, agendo sulle tensioni e riducendo anche il mal di testa. Fai così.

1. Impasta tutta la muscolatura paravertebrale sui due lati della colonna eseguendo coi polpastrelli dell'indice e del medio opposti al pollice movimenti circolari. Parti dalla zona lombare e arriva a spalle e collo, quindi torna al punto di partenza con una manovra di sfioramento. Ripeti varie volte.

2. Partendo dal gluteo, impasta tutta la parte laterale della schiena, fin sotto l'a-

scella: poiché si tratta di masse muscolari più grandi, la presa diventa più piena e interessa tutta la mano. Spremi alternando le mani mentre ti sposti verso l'alto, ritorna al punto di partenza con una manovra di sfioramento. Ripeti diverse volte.

3. Impasta i muscoli che vanno dal collo alla spalla, avvolgendoli con tutto il palmo e spremendo con i polpastrelli di indice e medio opposti al pollice, con movimenti alternati delle mani. Sii cauto perché questi muscoli sono spesso contratti e doloranti.

4. Ripeti il punto precedente, ma con ciascuna mano sulla spalla corrispondente, alternando sfioramenti, anche profondi, a impastamenti fatti con i polpastrelli delle dita.

5. Impasta i muscoli del collo, dalla base fino alla nuca, con entrambe le mani: i pollici si oppongono a tutte le altre dita e le mani eseguono movimenti circolari alternati, impastando con i polpastrelli.

6. Posizionati dietro la testa del ricevente e appoggia le mani sulla nuca. Appoggia i polpastrelli delle dita nel punto in cui i muscoli del collo si collegano alla nuca ed esegui movimenti circolari di spremitura con le mani alternate. Questa manovra è molto efficace per ridurre le tensioni del collo e il mal di testa.

7. Sulla muscolatura paravertebrale, solleva la plica (piega) cutanea con i pollici e, aiutandoti con le altre dita, spingi verso l'alto, tracciando una linea che va dai lombi fino alle spalle. Torna al punto di partenza con una manovra di sfioramento e ripeti sull'altro lato: disegna alcune linee parallele su tutta la schiena, spostandoti lateralmente di un centimetro ogni volta.

AUTOMASSAGGIO. Nelle zone in cui riesci a intervenire da solo (come quella delle spalle e del collo), puoi usare la tecnica dell'impastamento per un automassaggio alla schiena. Pinza il tessuto tra pollice e indice e fai movimenti circolari, impastando con decisione, ma in modo leggero.

sulle braccia

Le braccia sono sede di punti riflessi importanti: ne deriva che il massaggio di questa parte del corpo ha un effetto molto rilassante, oltre a tonificare zone spesso soggette a cedimento del tessuto cutaneo.

1. Impasta tutte le dita della mano e il palmo con i polpastrelli delle dita in opposizione. Dedicati in modo particolare a questa

zona, sede di punti riflessi importanti, perché il suo massaggio è molto piacevole e ha un intenso effetto calmante.

2. Quando stai massaggiando un'altra persona, con una mano sostieni il braccio in corrispondenza del polso, e con i polpastrelli dell'altra impasta l'avambraccio. La mano che esegue il massaggio avvolge tutto l'avambraccio e mantiene sempre il massimo contatto.

3. Posa il braccio della persona sul lettino, disteso lungo il fianco, e impasta il tricipite (posteriormente) e il bicipite (anteriormente). Ora dedicati al deltoide, il muscolo che dalla spalla scende lateralmente sul braccio, e a tutti i muscoli della spalla.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi utilizzare la tecnica dell'impastamento anche su di te per un automassaggio, intervenendo prima su un braccio e poi sull'altro. Parti dalla mano e, lentamente, risali lungo il braccio, impasta il tricipite, il bicipite e, infine, il deltoide e i muscoli della spalla in cui riesci a intervenire da solo.

sulle gambe

Il massaggio alle gambe usando la tecnica dell'impastamento è un passaggio fondamentale per la salute dell'intero organismo: si stimola la funzionalità di molti apparati e le manovre effettuate sulle gambe stimolano la circolazione e contribuiscono a combattere la cellulite. Puoi usare l'impastamento delle gambe per massaggiare un'altra persona oppure su di te per un automassaggio.

1. Poni le mani sul dorso e sulla pianta del piede ed esegui pressioni circolari profonde. Continua a impastare il piede con i polpastrelli dei pollici opposti a quelli delle altre dita. Esegui dei movimenti circolari sulle dita, negli spazi tra le dita e nelle parti carnose.

2. Impasta il polpaccio con i polpastrelli in opposizione, partendo dal tendine d'Achille. Passa ai due fasci muscolari – ventre mediale e laterale del muscolo gastrocnemio – con manovre di impastamento alternate a movimenti di sfioramento e frizione.

3. Impasta a fondo la parte posteriore e quella laterale della coscia iniziando con tutta la mano, e poi prosegui usando le dita in opposizione. Alterna le manovre a movimenti di sfioramento e frizione che effettuano un'azione di drenaggio delle scorie del metabolismo rimosse attraverso l'impastamento.

4. Impasta a fondo la parte esterna della coscia, vicino all'anca, sede di depositi di grasso e luogo di elezione della cellulite: non eccedere però con l'intensità del tocco, per non provocare rotture dei vasi, con conseguenti ematomi e formazioni di noduli antiestetici.

5. Impasta la parte anteriore della coscia, dedicandoti in particolare alla zona sopra il ginocchio e a tutti i fasci del muscolo quadricipite, che nel caso di uno sportivo hanno bisogno di un trattamento particolarmente energico.

AUTOMASSAGGIO. Utilizza le manovre di impastamento anche su di te, per un automassaggio. Sistemati in posizione supina, con le gambe leggermente sollevate verso l'alto. Inizia gli impastamenti del piede e dopo risali lungo il polpaccio e la coscia. Fai attenzione a non eccedere nell'intensità della pressione, in modo da evitare la rottura di piccoli capillari e la comparsa di piccoli ematomi.

sull'addome e sul torace

Le manovre di impastamento di addome e torace vanno praticate, sia su di te che su un'altra persona, con particolare delicatezza. Sono da evitare in caso di infiammazione degli organi addominali, come stomaco e intestino.

ESECUZIONE. L'impastamento di addome e torace deve essere fatto con grande attenzione, visto che si tratta di zone particolarmente delicate. Ricorda che la colite, la cistite, la gastrite e tutte le patologie relative agli organi interni dell'addome rappresentano una controindicazione all'impastamento.

1. Inizia con leggere manovre di impastamento sui fianchi. Lavora lo strato cutaneo e connettivale dell'addome. Cerca di essere cauto e delicato: sia se massaggi te stesso, sia se intervieni su un'altra persona, non devi provocare dolore ed esercitare pressioni eccessive.

2. Impasta ora i muscoli pettorali, evitando di coinvolgere il seno. Massaggia quindi i muscoli delle spalle e quelli posteriori del collo, posizionandoti dietro la testa della persona trattata e infilando i polpastrelli sotto la nuca. Questa manovra produce un benefico effetto rilassante su questi muscoli, combattendo la tensione e il mal di testa.

AUTOMASSAGGIO. Puoi ricorrere all'impastamento anche per un automas-

saggio dell'addome e del torace, utilizzando le manovre illustrate in precedenza. Fai però attenzione a non esagerare con la pressione. Inizia dall'addome e, lentamente, risali verso le costole, facendo attenzione alla zona del seno, e scendendo poi lungo i fianchi.

sul viso

Puoi praticare la tecnica dell'impastamento sul viso, estendendo le manovre anche al collo, per produrre un effetto rilassante e con azione antirughe (vedi da pagina 112). Se stai massaggiando un'altra persona, prima di iniziare sistemati dietro la sua testa. Inizia con dolci impastamenti utilizzando i polpastrelli delle dita, disegnando dei cerchi che vanno dal centro ai lati del viso. In questa fase del trattamento sii dolce e lento, dedica il giusto tempo al massaggio di questa zona poiché produce una notevole distensione delle rughe e rende il viso luminoso e rilassato.

AUTOMASSAGGIO. Puoi usare queste manovre anche per un automassaggio del viso: usa i polpastrelli per impastare la pelle andando dal centro ai lati del viso.

la vibrazione

La vibrazione è un'oscillazione che puoi imprimere con la mano alla cute e che puoi utilizzare sia per un automassaggio, sia per massaggiare un'altra persona. La vibrazione si trasmette poi a tutti i tessuti sottostanti, compresi i muscoli più profondi. Si tratta di una manovra accessoria del massaggio classico che deve essere eseguita solo in casi specifici e per breve tempo, anche perché è faticosa da praticare.

■ ■ ESECUZIONE. La vibrazione si esegue con la mano posta di piatto sulla superficie da trattare, eseguendo piccoli, rapidissimi movimenti ritmici laterali, simili a quelli di un tremore: puoi usare questa tecnica sia su di te sia su un'altra persona. Per rilassare un muscolo contratto, la mano deve essere poggiata in senso longitudinale rispetto alle sue fibre. In alternativa, se la parte da massaggiare è un arto, si possono imprimere i movimenti vibratori scuotendo le estremità (la mano o il piede). Per essere efficace, la vibrazione deve essere eseguita con una frequenza molto alta, mentre l'intensità è invece variabile: va adattata in considerazione della sensibilità e della condizione del soggetto trattato. Evita di far scorrere la mano sulla pelle: la cute e il tessuto connettivo si spostano insieme al palmo della mano e il movimento deve essere trasmesso agli strati più profondi.
Per rendere la manovra piacevole, mantieni un ritmo veloce, costante e regolare e non esercitare pressioni troppo profonde sui tessuti molli, come quelli addominali.

■ ■ I BENEFICI. La vibrazione è una manovra che agisce profondamente sulle terminazioni nervose, producendo un effetto sedativo e rilassante generale. Aiuta a ridurre le contratture muscolari e calma l'ipereccitabilità, dà benefici in caso di aderenze e cicatrici. Può essere utile per attenuare o prevenire le smagliature. Se ne raccomanda l'applicazione, in particolare, sulle persone che hanno la tendenza a rimanere rigide e tese durante il massaggio.

■ ■ LE CONTROINDICAZIONI. Non praticare la vibrazione se i tessuti si presentano infiammati o irritati e se la pelle è poco elastica; usa cautela per non superare i suoi limiti di estensibilità e causare dolore o microtraumi.

sulla schiena

Molto gradevole se concentrata sulla schiena, la vibrazione è piuttosto difficile da eseguire e va usata solo su persone giovani, per un massaggio classico o per un automassaggio nelle zone in cui riesci ad arrivare da solo. Non proseguire oltre i trenta secondi.

1. Poni una mano sulla zona sacrale, con le dita rivolte verso la testa. Imprimi un movimento laterale e veloce per alcuni secondi: la cute deve restare unita alla mano e spostarsi lateralmente insieme a essa. Tutto il corpo incomincerà a vibrare insieme alla mano: se eseguita correttamente e con un buon ritmo, questa manovra è molto piacevole.

2. Poggia la mano sui muscoli paravertebrali (quelli posti ai lati della colonna vertebrale, a destra e a sinistra) con le dita rivolte verso la testa. Imprimi il movimento di vibrazione per pochi secondi.

Ripeti dall'altra parte e prova a variare la pressione per spingere la stimolazione più o meno in profondità.

3. Posa la mano sulla scapola ed esegui la vibrazione: la scapola seguirà il movimento che imprimi con la tua mano. In questo modo, a beneficiare della manovra saranno i muscoli a essa sottostanti.

AUTOMASSAGGIO. Se sei molto esperto, puoi provare ad applicare questa manovra su di te nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, come quella lombare, le spalle e il collo. Non prolungare la vibrazione oltre i trenta secondi.

sulle braccia

Puoi applicare la vibrazione anche sulle braccia, sia su di te sia sugli altri. Fai però attenzione a non prolungare il movimento per più di 30 secondi.

1. Poni il palmo di una mano sotto i muscoli del braccio e quello dell'altra sopra. Con la mano che sta sopra esegui il movimento vibratorio, che si trasmetterà anche alla spalla e alla mano.

2. Afferra le dita di una mano e stira dolcemente il braccio. Imprimi un movimento ritmico di scuotimento, che trasmetterà la vibrazione a tutti i muscoli del braccio, fino alla spalla. Quindi ripeti gli esercizi anche sull'altro lato.

AUTOMASSAGGIO. Se stai facendo un automassaggio, applica la tecnica della vibrazione prima a un braccio e poi all'altro, nei punti in cui riesci a intervenire da solo: parti dalle mani, risali poi lungo il braccio fino alla spalla, nei punti in cui riesci a intervenire da solo.

sulle gambe

Puoi utilizzare la tecnica della vibrazione anche per un massaggio o un automassaggio alle gambe, facendo attenzione a non prolungare la vibrazione oltre i trenta secondi.

1. Poggia il palmo della mano sulla parte posteriore della tua coscia o della persona

che riceve il massaggio, con le dita rivolte verso il gluteo. Pratica il movimento laterale di vibrazione per rilassare i muscoli posteriori della coscia, sempre molto tesi, specie negli sportivi.

2. Ripeti lo stesso esercizio sul polpaccio: la vibrazione e tutte le manovre di rilassamento dei muscoli delle gambe saranno facilitati dalla presenza di un cuscino posto sotto le caviglie, che provoca una leggera flessione delle ginocchia e diminuisce la tensione muscolare.

3. Poni una mano sotto la caviglia e una sul tallone. Mentre la mano posta sotto regge la gamba, quella a contatto con il tallone la scuote lateralmente, con un ritmo molto veloce. Ripeti gli esercizi sull'altra gamba. La manovra favorisce il rilassamento di tutti i muscoli della gamba ed è molto piacevole.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi usare la tecnica della vibrazione, se sei molto esperto, anche su di te per un automassaggio. Sistemati in posizione supina, con le gambe leggermente sollevate verso l'alto, e inizia le manovre dal piede. Risali lungo il polpaccio e la coscia ripetendo la manovra.

sull'addome

Quando la vibrazione viene effettuata sull'addome, è necessario procedere con la massima delicatezza: non esercitare pressioni profonde e controlla che la persona massaggiata non provi una sensazione di fastidio o dolore. Eseguita con il palmo della mano, la vibrazione sull'addome provoca il rilassamento degli organi interni e può favorire la peristalsi intestinale.
Puoi utilizzare la vibrazione sull'addome per massaggiare un'altra persona oppure per un automassaggio.

sul viso

La vibrazione sul viso dev'essere eseguita con i polpastrelli delle dita, imprimendo un movimento molto breve e veloce sulle zone delle rughe della fronte, sul mento e ai lati di naso e bocca. Puoi utilizzare questa tecnica sia su di te per un automassaggio, sia su un'altra persona.

la percussione

Sotto questo termine rientrano una serie di manovre differenti tra loro per gli effetti che producono, ma accomunate dalla medesima azione di percussione dei tessuti. Le manovre possono essere eseguite con la mano di piatto o di taglio e si dividono in due tecniche, da utilizzare sia per un automassaggio, sia quando massaggi un'altra persona.

Le due varianti principali della percussione sono lo schiaffeggiamento e il coppettamento. Lo schiaffeggiamento si esegue colpendo con i palmi delle mani la zona da massaggiare (in genere glutei ed esterno coscia), per ottenere una reazione di calore e arrossamento. Il coppettamento, invece, si esegue con le mani disposte a coppa per imprigionare un volume d'aria. Questo, battendo sulla zona da trattare, comprime i tessuti sottostanti. La manovra genera un caratteristico rumore e ha grosso modo gli stessi effetti dello schiaf-

LE DUE VARIANTI RITMICHE E INTENSE DELLA TECNICA

Vi sono altre due tecniche di percussione. La prima è la percussione di taglio: si esegue con il bordo ulnare del mignolo che batte ritmicamente sulle dita. Le altre dita, aperte e rilassate, producono una catena di percussioni battendo velocemente le une sulle altre. L'altra variante, più intensa, consiste nella percussione eseguita con tutto il bordo ulnare della mano, dal polso alla punta del mignolo. Si tratta di una tecnica forte, da eseguire solamente su grandi masse muscolari di soggetti sportivi. Non va mai eseguita sulle zone ossee o cartilaginee, specie quelle tibiali, molto sensibili al dolore.

feggiamento. Entrambe le tecniche vengono molto utilizzate nei trattamenti estetici perché producono un aumento della circolazione locale e favoriscono il ricambio metabolico, ma non sempre sono ben tollerate a causa del dolore.

Quando esegui la percussione, sia su di te nelle zone in cui riesci a intervenire, sia su un'altra persona, mantieni un ritmo regolare ed evita di eseguire stimolazioni troppo energiche: in caso di fastidio o dolore, è probabile che i movimenti siano troppo decisi o eseguiti in modo scorretto. All'inizio farai fatica a mantenere il ritmo costante delle mani ma questa difficoltà, con l'esercizio, verrà presto superata.

I BENEFICI. Lo schiaffeggiamento e il coppettamento provocano una forte iperemia locale, stimolando il metabolismo e il ricambio cellulare, funzioni importanti nel trattamento della cellulite. La percussione eseguita con il mignolo migliora l'elasticità e il tono dei muscoli. Se praticata per un tempo sufficientemente lungo, ha un effetto calmante sulle terminazioni nervose e distensivo sui muscoli, contribuendo a ridurre dolori e contratture.

■ ■ LE CONTROINDICAZIONI. Non eseguire lo schiaffeggiamento e il coppettamento sulle gambe con varici o fragilità capillare. In generale, evita ogni tipo di percussione sui tessuti infiammati o in caso di osteoporosi (carenza di calcio nelle ossa che le rende deboli). La percussione è vietata anche in tutte le situazioni che rientrano nelle controindicazioni generali al massaggio (vedi pagina 37).

sulla schiena, sui glutei e sulle gambe

La percussione è una tecnica utilizzata per lo più in ambito estetico, con lo scopo di stimolare la circolazione locale e tonificare la pelle. Praticata sulla schiena e sulle gambe, aiuta a distendere i muscoli e a sciogliere eventuali tensioni.

■ ■ SCHIENA. Pratica la percussione con il mignolo su una zona resistente della schiena. Dopo pochi secondi, sentirai perdere la cadenza e le mani tenderanno a bloccarsi, ma con l'esercizio questa difficoltà scomparirà. Quando avrai preso confidenza con la tecnica, prova a spostarti lentamente su tutta la muscolatura della schiena, mantenendo il ritmo e la velocità.

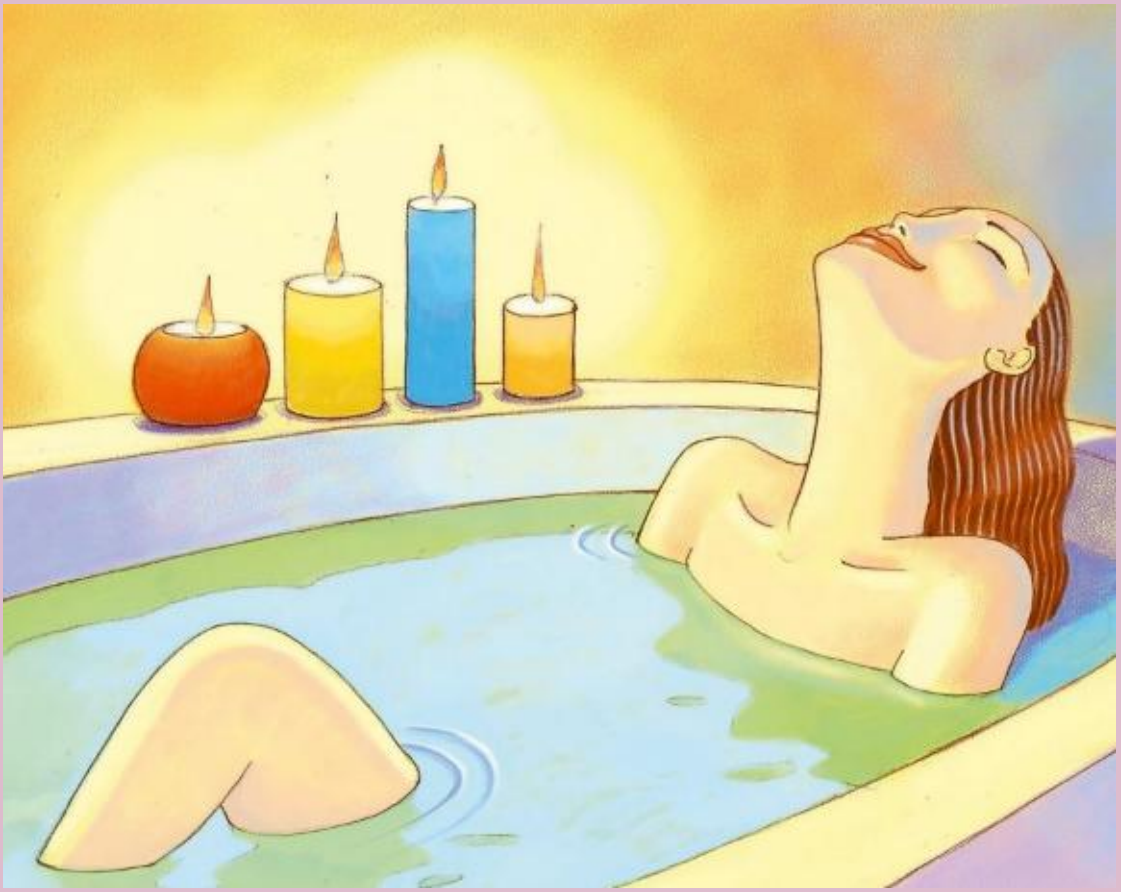
■ ■ GLUTEI. Puoi usare questi esercizi sia su di te sia su un'altra persona: esegui lo schiaffeggiamento e il coppettamento su gluteo e parte laterale della coscia. Le mani si muovono molto velocemente, in modo ritmico e alternato. Il sangue affluisce localmente e la cute si arrossa. La manovra serve a preparare la zona all'impastamento.

■ ■ GAMBE. Inizia praticando la percussione sul polpaccio e sul retro della coscia, fino ad arrivare al gluteo, con movimenti di andata e ritorno lungo tutta la gamba. Evita la percussione sul retro del ginocchio. Ripeti sull'altra gamba.
Continua praticando la manovra sul lato esterno della gamba, evita l'articolazione del ginocchio massaggiando il muscolo quadricipite, sul lato anteriore della gamba, e tutta la fascia muscolo-connettivale sul lato della coscia, spesso sede di tensione e dolore negli sportivi. Fai sistemare la persona che stai massaggiando in posizione supina e ripeti la percussione sul lato anteriore della gamba e della coscia.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi utilizzare la tecnica della percussione anche su di te, eseguendo queste manovre sulle gambe e sui glutei, ma non sulla schiena, su cui invece la percussione non può essere eseguita durante un automassaggio.

E PER FINIRE UN BAGNO CALDO CON MELISSA O ROSMARINO

Se il tipo di essenza contenuta negli oli che usi per i massaggi non influisce sull'efficacia del trattamento, gli estratti vegetali sono invece in grado di potenziare gli effetti benefici delle manovre manuali quando sono aggiunti all'acqua calda di un bagno da fare dopo il massaggio. Molti principi attivi delle piante, oltre ad agire localmente, grazie all'aumento di irrorazione sanguigna a livello cutaneo, determinano anche azioni generali su tutto l'organismo. Per la balneoterapia possono essere usati gli estratti ottenuti per decozione o infusione delle piante, oppure gli oli da bagno costituiti prevalentemente da oli essenziali. Molto utilizzate sono le piante aromatiche, i cui oli essenziali sono facilmente assorbiti a livello cutaneo.
Fra le piante più impiegate per i bagni la melissa, dall'azione calmante e distensiva, il rosmarino, utile per i disturbi circolatori e le vene varicose, e i fiori d'arancio, da usare in caso di affaticamento.



U. GRATI

Per la revisione del capitolo «Le tecniche classiche»
si ringraziano:

Nicola Ferrara, massofisioterapista e massaggiatore sportivo, consulente Aimfi-Associazione italiana massofisioterapisti
Daniela Giachetti, docente di Farmacognosia all'Università degli studi di Siena e presidente della Società italiana di fitoterapia
Elisabetta Miraldi, professore aggregato Biologia farmaceutica dell'Università degli studi di Siena

il massaggio zona per zona

Una volta analizzati gli strumenti essenziali per apprendere le manovre del massaggio classico è giunto il momento di mettere in pratica ciò che hai imparato, combinando i movimenti in modo omogeneo per realizzare un massaggio o un automassaggio, nelle zone del tuo corpo in cui riesci a intervenire da solo.

Fai in modo che le manovre si intreccino con una certa continuità, evitando le interruzioni nei movimenti o i momenti di indecisione, e utilizza sempre lo sfioramento per legare tra loro le diverse manovre e per iniziare e terminare il massaggio. Soprattutto, cerca di rendere il trattamento vario e interessante: interpreta con prontezza e in modo sequenziale le tecniche che applicherai.

In questo capitolo verrà preso in considerazione il massaggio delle varie parti del corpo: si forniscono consigli e si segnalano le controindicazioni, soffermandosi sulle regole da seguire per trattare le diverse caratteristiche morfologiche e sensoriali del corpo. Ricorda, però, che un massaggio ha un forte e valido impatto psicologico e un valore terapeutico solo se viene eseguito su tutto il fisico. Esercitati comunque, sulle singole zone, interpretando gli effetti che produci e cercando di migliorare la tua tecnica. Non sempre dovrai utilizzare tutte le manovre apprese: la scelta della tecnica dipenderà dal tuo obiettivo.

schiena

Piccoli acciacchi, contratture e dolori possono essere curati ed evitati sottoponendosi a un massaggio settimanale della schiena: è in questa zona, infatti, che si concentrano le tensioni dovute allo stress oppure a una scorretta postura o attività fisica.

I BENEFICI. Artrosi, lombalgia, cervicalgia, sciatalgia, dolori e contratture muscolari delle spalle sono indicazioni specifiche del massaggio alla schiena, anche se è preferibile, nei casi gravi, chiedere consiglio al proprio medico curante. Il massaggio risulta importante nel trattamento decontratturante e di recupero dell'atleta, ma trova applicazioni anche in estetica perché sulla schiena sono localizzate numerose aree riflessogene che attivano i processi di eliminazione dei depositi di grasso e delle scorie responsabili della cellulite.

LE CONTROINDICAZIONI. Devi evitare sempre il massaggio nella fase acuta di patologie che interessano la schiena, nonché nelle infiammazioni muscolari e articolari e negli stati febbrili. Osserva la pelle e controlla che non vi siano nei esposti o problemi dermatologici.

esecuzione

Puoi ricorrere a queste manovre per massaggiare un'altra persona, per darle un po' di sollievo dal classico mal di schiena. Tre le avvertenze prima di cominciare:

- non avere fretta e non iniziare con le manovre più energiche;
- presta ascolto ai messaggi del corpo (se senti che la tensione aumenta, signi-

fica che la tecnica che stai utilizzando è troppo intensa o che è eseguita in modo scorretto);

- cura ogni dettaglio, dalla temperatura del locale alle luci, alla posizione corretta dei cuscini.

1. Sfioramento (vedi da pagina 41). Parti molto dolcemente, ma senza mai provocare solletico, utilizzando una sufficiente quantità di olio tiepido. Dedicati per cinque minuti a stabilire un contatto sempre più profondo.

- Muovendoti lentamente, disegna con le mani tutte le varianti dei cerchi che hai appreso. Cerca di creare una sorta di danza con tutto il corpo impiegando manovre differenti e interessando tutte le zone della schiena, senza dimenticare il collo, la testa e le braccia (comprese le mani).
- Gradualmente, instaura un contatto più profondo utilizzando tutto l'avambraccio ed estendendo l'area fino al gomito. Fai sempre attenzione a non toccare le sporgenze ossee, specie nelle persone di corporatura esile.

2. Frizione (vedi da pagina 45). Senza interrompere il movimento, porta le mani sulla zona lombare e inizia una frizione lenta e profonda con tutta la mano, fino alle spalle.

- Avvolgi le spalle e torna in basso, fino alla zona lombare, con una pressione più leggera: ripeti diverse volte, cercando di interessare tutta la schiena.
- Pratica una serie di frizioni parallele lungo la schiena, utilizzando i polpastrelli dei pollici: si formerà la tipica linea rossa di reazione lungo l'area di stimolazione (iperemia). Torna in basso con la mano aperta e riprendi lo sfioramento profondo per alcuni minuti.

3. Impastamento (vedi da pagina 50). Impasta la muscolatura paravertebrale, a destra e a sinistra della colonna, dai lombi fino alle spalle.

- Ripeti l'impastamento sui fianchi, dalla zona lombare fino sotto le ascelle (avendo cura di non comprimerle troppo) e stimola accuratamente tutti i muscoli delle spalle e del collo.
- Intervalla le manovre di impastamento con sfioramenti lunghi e circolari o, se preferisci, con manovre veloci e superficiali di frizione che riscaldano la schiena. Scegli con cura il ritmo giusto: in base alla velocità delle tue manovre puoi ottenere effetti rivitalizzanti oppure rilassanti.
- Dedicati con premura alle braccia, sfio-

rando, frizionando e impastando dalle mani fino alle spalle.

- Torna spesso alla schiena e pratica manovre generali di sfioramento: se trovi una zona particolarmente tesa, contratta o dolente, applica una discreta vibrazione e scalda con la frizione prima di impastare.
- Completa il massaggio con alcuni minuti di sfioramento, quest'ultimo via via sempre più dolce, lento e leggero.

4. Percussione (vedi pagina 62). Puoi terminare il massaggio con la percussione dolce e ritmica, eseguita con il mignolo, su tutta la muscolatura della schiena.

- Copri la persona e lasciala in relax totale per 5-10 minuti. Sciacquati le mani con acqua fredda al termine del massaggio.

L'AUTOMASSAGGIO SUL COLLO CHE PUOI FARE ANCHE IN MACCHINA

Per trovare sollievo dalle contrazioni al collo, ecco una serie di facili manovre che puoi fare anche nella tua macchina. Sono particolarmente utili per interrompere un lungo viaggio. L'esercizio rilassa la muscolatura cervicale, scapolare e dorso-lombare.

- Esegui l'esercizio in posizione seduta al posto di guida. Metti le mani appoggiate in modo simmetrico sulla zona occipitale con i pollici a contatto con la mandibola **(A)**.
- Inspirando, porta la testa all'indietro, contraendo i muscoli addominali. Mantieni la posizione per 15 secondi. Poi rilascia espirando e rimani così per 30 secondi **(B)**.
- Ora, inspirando, fletti la testa in avanti, intanto con i pollici spingi nella direzione opposta **(C)**.
- Stacca le dita dalla zona occipitale e, con i pollici sotto il mento, spingi verso l'alto, mentre la testa tira verso il basso **(D)**. Tieni la posizione per 15 secondi, rilascia espirando e rimani così per 30 secondi.
- Ripeti l'esercizio tre volte.

braccia

Il trattamento degli arti superiori, tra le parti più sollecitate del corpo umano, permette di rilassare braccia e spalle.

I BENEFICI. Grazie a questo massaggio, potrai avere un po' di sollievo se soffri di periartrite scapolo-omerale, gomito del tennista e sindrome del tunnel carpale.

LE AVVERTENZE. Il massaggio del braccio è da evitare nelle fasi acute di una patologia che coinvolge le braccia. Gli sportivi che utilizzano prevalentemente le braccia nella loro attività (tennisti, canoisti e pallavolisti) devono essere trattati specificamente in questa zona durante le pratiche di massaggio. Segui queste avvertenze generali.

- Evita di trattare la zona ascellare e l'incavo del gomito.
- Se stai facendo un massaggio a un'altra persona, coprile la schiena mentre massaggi le braccia o, in alternativa, torna spesso in questa zona con manovre di sfioramento profondo e frizione per mantenerla calda.
- Il massaggio delle braccia deve sempre essere eseguito nel corso del trattamento della schiena (se stai massaggiando un'altra persona, puoi praticare queste manovre anche con la persona sdraiata in posizione supina).

esecuzione

Per massaggiare le braccia, ricorda di mantenere sempre il contatto pieno durante il massaggio.

1. **Sfioramento** (vedi pagina 42). Pratica lunghi sfioramenti circolari su tutto il braccio, dalla mano alla spalla, oppure brevi, mirati a una sola parte: se stai massaggiando un'altra persona, mentre con una mano reggi il polso, con l'altra effettua la manovra con l'ausilio del palmo della mano e delle dita. Le mani si alternano nella manovra e il massaggio diviene sempre più profondo, fino ad

assumere funzione drenante. Usa i polpastrelli dei pollici per stimolare in profondità il tessuto connettivo negli spazi che dividono i muscoli.

2. Impastamento (vedi da pagina 52). Parti dalla mano e, utilizzando i polpastrelli, premi e stira tutte le dita, massaggiando a fondo la parte con i muscoli più in evidenza (tenar e ipotenar). Impasta tutti i muscoli dell'avambraccio e quelli del braccio passando poi a trattare la muscolatura profonda e complessa della spalla: quando massaggi un'altra persona, infila una mano sotto la sua spalla, poni l'altra sulla zona scapolo-omerale e, con una leggera e costante compressione, accompagnala con mobilizzazioni circolari e delicate dell'articolazione.

3. Vibrazione (vedi pagina 58). Se rimangono tensioni e rigidità, afferra la mano per le dita e scuotila con un veloce movimento ritmico che trasmette la vibrazione a tutti i muscoli, fino alla spalla.
Termina con lo sfioramento e ripeti l'intera procedura sull'altro braccio.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi praticare un automassaggio, usando le tecniche di sfioramento, impastamento e vibrazione, prima su un braccio e poi su un altro.
Ricorda però che, nel caso delle braccia, i benefici che derivano da un automassaggio sono minori rispetto a quelli che possono essere ottenuti con un massaggio praticato da un'altra persona.

gambe

Parte integrante del massaggio rilassante e antistress, il trattamento delle gambe è sempre rigenerante ed efficace: un prezioso aiuto per gli sportivi e una cura estetica per riacquistare tonicità e combattere gli effetti della cellulite.

I BENEFICI. Queste manovre sono indicate se soffri di sciatalgia, artrosi dell'anca e del ginocchio. Sono utili per tutti gli sportivi che utilizzano prevalentemente le gambe nella loro attività (calciatori, podisti). Il trattamento estetico prevede manovre specifiche di massaggio alle gambe utili in caso di leggeri edemi, ritenzione idrica e problemi di cellulite.

LE CONTROINDICAZIONI. Il massaggio delle gambe è sconsigliato nella fase acuta della sciatalgia e dell'artrosi, nella flebite, tromboflebite e in caso di varici e fragilità capillare diffusa. Evita il massaggio anche se rientri in uno dei casi delle controindicazioni generali (vedi pagina 37).

esecuzione

Prima di iniziare, ricorda di non massaggiare l'interno coscia, l'inguine e la parte posteriore del ginocchio. Copri la gamba che non massaggi, soprattutto il piede, per evitare che si raffreddi. Evita le manovre di impastamento troppo profonde per non creare tensione e dolore.

1. Sfioramento (vedi da pagina 43). Inizia con sfioramenti lunghi, circolari, dal piede fino al gluteo, mantenendo un ritmo lento e costante. Se stai massaggiando un'altra persona, prima di cominciare falla sistemare in posizione prona con un cuscino sotto le caviglie. Procedendo con il massaggio, la manovra diviene più profonda, fino ad assumere carattere drenante, con le mani che circondano completamente la parte trattata. Ricorda comunque di alleggerire la pressione nella fase di ritorno.

2. Frizione (vedi da pagina 47). Pratica la frizione con i polpastrelli dei pollici lungo una serie di linee parallele sulla parte posteriore e sulla parte esterna della gamba. Dopo, massaggia il piede.

3. Impastamento (vedi da pagina 53). Impasta i muscoli di polpaccio, coscia e gluteo, alternando sempre movimenti di

sfioramento e frizione. Se hai tensioni o contratture su coscia e polpaccio, pratica la vibrazione. Drena sempre, in direzione dell'inguine, al termine delle manovre di impastamento e concludi il trattamento con manovre sempre più leggere di sfioramento. Ripeti sull'altra gamba.

4. **Sfioramento** (vedi da pagina 43). Fai sistemare la persona che stai massaggiando in posizione supina e sposta il cuscino sotto le sue ginocchia (nel cavo popliteo). Pratica lo sfioramento del piede e della gamba, avvolgendola completamente con le mani, cercando di interessare la parte posteriore, soprattutto in fase di ritorno verso il piede.

5. **Frizione** (vedi da pagina 47). Tratta ora il piede, la gamba (muscolo tibiale anteriore) e la coscia (muscolo quadricipite e fascia esterna): le frizioni devono essere dapprima lente e profonde, con effetto drenante, e in seguito più specifiche, eseguite con i polpastrelli dei pollici lungo linee parallele sulla parte superiore ed esterna della gamba.

6. **Impastamento** (vedi da pagina 53). Impasta i muscoli del piede, della gamba

e della coscia, evitando il lato interno e la zona dell'inguine. Alterna sfioramenti e frizioni profonde a effetto drenante. Concludi il massaggio con manovre di sfioramento e ripeti la procedura sull'altra gamba.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Puoi effettuare il trattamento anche su di te. Sistemati in posizione supina e solleva leggermente le gambe verso l'alto. Inizia le manovre di sfioramento, frizione e impastamento partendo dal piede e risalendo lungo la gamba. Per un massaggio anticellulite fai da te, vedi pagina 104.

U. GRATI

piedi

Il piede è una parte del corpo che comprende molte terminazioni nervose ed è sede di punti riflessi di molti organi: il suo trattamento è dunque fondamentale per il tuo benessere. Le scuole classiche di riflessologia plantare insegnano che è necessario sopportare l'eventuale dolore provocato dalla stimolazione, poiché questo fa parte del processo di guarigione. È però consigliabile non superare mai la tua soglia di tolleranza nel caso di un automassaggio, o quella della persona che stai massaggiando, per rendere il trattamento più piacevole e rilassante ed evitare reazioni come nausea o capogiro.

I BENEFICI. I calciatori, che usano scarpe con i tacchetti, soffrono spesso di problemi in questa zona del corpo, così come le donne che indossano spesso scarpe a punta e tacchi alti. Il massaggio del piede fa sempre parte del trattamento estetico, soprattutto nei casi di gonfiore alle gambe. Se hai questo problema, dedicati in modo particolare alla zona posteriore della caviglia e ai lati dei malleoli, punto nevralgico della circolazione periferica.

LE CONTROINDICAZIONI. Evita il massaggio profondo durante la gravidanza e se sono presenti fratture o ulcere. Come per il resto del corpo, il massaggio profondo del piede è sconsigliato nel caso di gravi patologie o su persone febbricitanti.

esecuzione

Non stimolare troppo a fondo la volta plantare se la senti molto tesa e dolente, sia nel massaggio classico sia durante un automassaggio. Quando massaggi un'altra persona, rispettane la sensibilità e fai attenzione, perché potrebbe non gradire il tocco sui piedi.

1. **Sfioramento** (vedi lo sfioramento di gambe e piede da pagina 43). Inizia con movimenti circolari delle mani poste sul dorso e sulla pianta. Se il piede è freddo,

esegui una frizione molto avvolgente, veloce e superficiale, per riscaldarlo. Piega la gamba al ginocchio e, tenendo il piede con una mano, esegui stiramenti e pressioni su tutte le dita.

2. Impastamento (vedi l'impastamento di gambe e piede da pagina 53). Impasta con i polpastrelli dell'indice e del pollice opposto gli spazi tra le dita e tutte le parti molli della pianta del piede. Effettua una spremitura del piede tra le mani, stimolando in profondità, senza però arrivare a provocare fastidio o dolore. Mobilizza le articolazioni della caviglia e delle dita in modo deciso ma dolce, senza provocare dolore.
Dedica da cinque a dieci minuti a ogni piede, trattando con cura ciascuna parte e dedicandoti in particolare alle zone di tensione, localizzate soprattutto nella volta plantare e nei tendini superiori dalla caviglia alle dita. Copri bene il piede al termine del trattamento poiché questa zona tende a raffreddarsi durante il massaggio.

AUTOMASSAGGIO. Puoi usare le tecniche di sfioramento e impastamento del piede per un automassaggio. Siediti e appoggia il piede da massaggiare su uno sgabello basso posizionato di fronte a te. Inizia il massaggio partendo dalle dita: sistema pollice e indice di una mano sopra le dita, e pollice e indice dell'altra mano sotto. Pinza il piede e sposta lentamente tutte e due le mani fino al tallone, seguendo sia il dorso sia la pianta del piede. Risali di nuovo verso le dita. Ripeti questi movimenti almeno 20 volte per ciascun piede, usando pochissimo olio neutro per evitare l'attrito contro la pelle.

addome e torace

I massaggi all'addome e al torace incidono profondamente sul benessere dell'organismo: il primo stimola la funzionalità dell'apparato digerente, il secondo giova alla respirazione incidendo sulla sua resistenza. Entrambi hanno un effetto distensivo.

I BENEFICI. I benefici sono diversi: massaggiare l'addome e il torace dal punto di vista terapeutico è utile per favorire la peristalsi intestinale, mentre in estetica aiuta a ridurre i depositi di grasso. Il massaggio di tutta la parte anteriore del tronco, se eseguito con perizia, è molto piacevole e produce un notevole effetto distensivo e antistress.

LE CONTROINDICAZIONI. Non massaggiare l'addome se soffri di gastrite, colite, ulcera, cistite o problemi agli organi interni. Evita il massaggio durante il ciclo e in gravidanza. Nel trattamento del seno effettua delicatissimi sfioramenti circolari periferici.

esecuzione

Puoi eseguire queste manovre sia su di te sia su un'altra persona. Ecco alcune regole generali.

- Se stai massaggiando un'altra persona, evita un approccio troppo diretto e deciso, ma cerca di fare ricorso a tutta la tua sensibilità e delicatezza per far accettare il contatto in questa parte del corpo così delicata.
- Quando massaggi un'altra persona, se noti segni di tensione, come l'addome contratto o le ginocchia che si chiudono, o se il volto della persona massaggiata mostra segni di sofferenza, diminuisci la pressione e sii molto più delicato (l'addome morbido e rilassato è invece un chiaro segno che stai procedendo bene e con l'intensità dovuta).
- Non praticare pressioni eccessive, perché gli organi interni dell'addome sono protetti solo dai muscoli: una stimolazione troppo intensa potrebbe causare danni alle delicate strutture sottostanti.
- La tecnica da utilizzare è quella dello sfioramento (vedi pagina 44). Distribuisci sufficiente olio tiepido sull'addome ed esegui movimenti circolari in senso orario con una o due mani: adegua la pressione alla resistenza della persona massaggiata (lo stesso dicasi se esegui un automassaggio).
- Se la situazione lo permette, esercita pressioni delicate e molto lente mentre la

persona che riceve il massaggio espira e l'addome si sgonfia, con tutto il palmo della mano.

- Esegui sfioramenti lunghi, partendo dall'addome e salendo al centro sullo sterno, fino alle clavicole.
- Avvolgi le spalle e torna in basso passando ai lati del seno e sui fianchi.
- Se stai massaggiando un'altra persona, senza staccare le mani spostati dietro la sua testa e, con movimenti sincroni delle mani, massaggia la parte posteriore del collo e delle spalle. Insisti su questa zona, sede di tensioni, per un tempo sufficientemente lungo, eseguendo il massaggio anche con il movimento alternato delle mani.
- Se lo desideri, puoi ripetere in questa posizione anche tutta la procedura di massaggio delle braccia (vedi da pagina 70).
- Termina il massaggio con lo sfioramento leggero e metti una coperta sulle parti trattate.

- AUTOMASSAGGIO. Puoi usare le manovre sull'addome anche per un automassaggio: sistemati in posizione supina e pratica lunghi sfioramenti, usando l'olio tiepido per far scorrere le mani e limitarne l'attrito sulla tua pelle. Parti dall'addome e arriva fino alle clavicole, facendo attenzione alla zona del seno, e poi torna indietro lateralmente arrivando fino ai fianchi.

viso

Estremamente piacevole, il massaggio del viso è efficace per combattere lo stress e la stanchezza accumulati nel corso della giornata: dona lucentezza e tonicità alla pelle del volto, distende le rughe ed è un'arma efficace contro l'insonnia.

esecuzione

Puoi utilizzare un olio neutro o approfittarne per applicare creme e maschere specifiche. Ricordati di eseguire il massaggio con estrema delicatezza.

I BENEFICI. Il massaggio del viso distende le rughe e rende la pelle più tonica ed elastica (vedi ginnastica facciale da pagina 116). Piacevole e rilassante, può aiutarti a combattere il mal di testa, in particolare la cefalea tensiva (vedi da pagina 86).

LE CONTROINDICAZIONI. Nel caso di brufoli o pelle facilmente irritabile, non utilizzare prodotti potenzialmente allergenici.

1. Sfioramento (vedi da pagina 38). Inizia con uno sfioramento generale utilizzando soprattutto i polpastrelli: esegui piccoli cerchi dal centro alla periferia. Continua la manovra con il palmo della mano massaggiandoti tutto il viso e trattando tutte le aree, dalla fronte al mento, senza dimenticare il collo, sul quale dovrai porre molta attenzione perché sede di importanti catene linfatiche.

2. Impastamento (vedi da pagina 49). Esegui leggeri impastamenti con i polpastrelli, seguendo sempre la direzione che va dal centro alla periferia del viso: la fronte, il contorno occhi, il naso, le guance, il mento e le tempie. Pratica dolci drenaggi con i polpastrelli in direzione delle tempie e della base delle orecchie. Continua con sfioramenti circolari, lenti e costanti. Massaggia con lievi spremiture e manovre dolci e distensive anche le labbra.

3. Frizione (vedi da pagina 45). Friziona dolcemente il cuoio capelluto utilizzando sempre i polpastrelli. Termina il trattamento poggiando dolcemente i palmi delle mani sugli occhi eseguendo pressioni circolari lievi (palming) per una decina di secondi.

AUTOMASSAGGIO. Puoi applicare queste manovre anche su di te, per un automassaggio al viso (vedi da pagina 114).

Per la revisione del capitolo «Il massaggio zona per zona» si ringrazia:
Nicola Ferrara, massofisioterapista e massaggiatore sportivo, consulente Aimfi-Associazione italiana massofisioterapisti

il massaggio terapeutico

Secondo recenti indagini, circa 15 milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave. Anche la tensione al collo è un disturbo particolarmente diffuso, spesso legato a una vita sedentaria e a giornate trascorse davanti al computer senza alzarsi mai dalla scrivania. Stress e ansia sono invece tra le numerose cause del mal di testa, un altro dei disturbi che affligge milioni di italiani. Contro questi disturbi puoi ricorrere a una terapia farmacologica, sotto attenta prescrizione medica, oppure nei casi meno gravi a un massaggio o a un automassaggio.

In questo capitolo potrai imparare le manovre da mettere in pratica su di te e sugli altri per contrastare il mal di schiena, la tensione al collo, il mal di testa e i disturbi legati allo stress, utilizzando a scopo terapeutico le tecniche di sfioramento, impastamento, frizione e vibrazione imparate nei capitoli precedenti.

Anche per uno sportivo il massaggio è utile, per prepararsi alla gara o rilassarsi alla fine della competizione, eliminando la tensione accumulata. Scopri le diverse tecniche per massaggiare un atleta sia prima sia dopo la prestazione sportiva.

Il massaggio può diventare anche un momento di confronto e contatto profondo con chi ti sta vicino. Proprio per questo, esistono tecniche ad hoc per massaggiare sia gli anziani sia i bambini.

mal di schiena

Ecco una serie di manovre che contribuiscono ad alleviare le tensioni, risolvono le contratture muscolari, rendono l'apparato locomotore più efficiente e, non ultimo, possono aiutarti a combattere in modo piacevole e naturale i sintomi dello stress. Se stai massaggiando un'altra persona, indicale di sistemarsi in posizione prona, ponile uno spessore morbido e quadrato sotto la pancia, per scaricare le vertebre e allungare i muscoli lombari. Per ottenere risultati che durino nel tempo, ripeti il trattamento due-tre volte la settimana, per tre settimane, quindi continua con un massaggio settimanale.

ESECUZIONE. Inizia praticando pressioni con i palmi prima sulla regione sacrale e poi sui glutei. Usa il peso del tuo corpo e trasmetti la pressione attraverso il braccio diritto, perpendicolare al punto di pressione. Calibra la pressione aumentandola per tre secondi, poi diminuiscila gradualmente nei tre secondi successivi. Non esagerare: assicurati che la manovra sia piacevole per chi la riceve e che il dolore non si accentui.

Pratica poi una pressione combinata delle mani, una posta sulla regione sacrale e l'altra sull'apice della cifosi dorsale, più o meno al centro tra le scapole.

LO STUDIO: LE MANIPOLAZIONI SCACCIANO I DOLORI CRONICI

Mal di schiena? Il massaggio funziona: il dolore, assicurano i ricercatori del Group Health Research Institute di Seattle (Stati Uniti), andrà via. Almeno per sei mesi. È il risultato di uno studio, pubblicato sulla rivista *Annals of Internal Medicine*, che ha coinvolto 401 persone che almeno da tre mesi lamentavano un dolore (costante e senza apparente causa) alla parte bassa della schiena.

- Premendo, allarga le braccia come se volessi allontanarle tra di loro, provocando così l'allungamento generale della colonna.
- Ripeti l'operazione ponendo una mano sulla zona lombare e l'altra sulla scapola, sullo stesso lato, premendo e allungando.
- Ripeti sull'altro lato: ricorda di praticare le manovre lentamente, contando fino a tre e premi di nuovo mentre rilasci.
- Inizia poi il massaggio con sfioramenti lunghi, prima leggeri e poi più profondi (vedi da pagina 41).
- Friziona energicamente con movimenti superficiali e veloci la zona lombare e dorsale (vedi da pagina 45), assicurandoti di non provocare dolore e di creare un piacevole calore su tutta la zona.
- Impasta tutta la muscolatura (vedi da pagina 50), partendo dalla parte alta dei glutei e alternando la manovra a sfioramenti profondi e frizioni, sia lenti e profondi (che sciolgono i tessuti e producono reazioni riflesse), sia veloci e superficiali (che riscaldano).
- Se i muscoli sono molto tesi, applica le manovre di vibrazione per favorire il rilassamento (vedi da pagina 57).
- Termina il massaggio con sfioramenti progressivamente più lenti e superficiali.
- Copri la schiena e lascia riposare.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Contro il mal di schiena l'automassaggio è poco indicato, dato che sono poche le zone in cui è possibile intervenire da soli. Meglio rivolgersi a un fisioterapista che possa aiutarti ad alleviare il dolore usando manovre esperte. Per avere un po' di sollievo, fai un bagno caldo, utile al rilassamento dei muscoli.

U. GRATI

tensione al collo

Ecco una tecnica che, alternando movimenti di frizione, impastamento e percussione, ti permette di sciogliere efficacemente i muscoli tesi facendoti provare una piacevole sensazione di distensione. Fai sdraiare la persona dapprima prona e poi supina, operando su collo, braccia e spalle nel modo classico, e termina il trattamento facendo sedere la persona su una sedia, con braccia e capo posati sul lettino o su un tavolo.

Questa posizione permette di massaggiare più agevolmente i muscoli di collo e spalle ma deve essere evitata in caso di dolori lombari. Se pratichi il massaggio su una donna in avanzato stato di gravidanza o su persone anziane, falle accomodare sedute e non sdraiate.

■ ■ ESECUZIONE. Posa le mani sulle spalle, alla base del collo, e premi dolcemente e lentamente per alcuni secondi.

■ Distribuisci l'olio e inizia il massaggio con sfioramenti circolari sulle spalle, sul collo e sulle braccia.

■ Friziona energicamente le spalle. Se stai massaggiando un'altra persona, accertati che sopporti questo movimento e non provi fastidio (vedi da pagina 45).

■ Impasta i muscoli del collo e delle spalle utilizzando il pollice opposto alle altre dita a formare una pinza. Lavora lentamente, dedicandoti in particolare alla nuca. Impasta i muscoli che vanno dalla base del collo fino alla spalla, soprattutto i trapezi, che sono sempre molto tesi e rigidi (vedi da pagina 49).

■ Utilizza la frizione lenta e profonda, eseguita con i polpastrelli dei pollici, per stimolare in profondità il tessuto connettivo e favorirne la distensione (vedi da pagina 45).

- Pratica dolci percussioni con le dita rilassate, soprattutto sulle spalle, per favorire la distensione muscolare (vedi da pagina 60).
- Esegui pressioni con i polpastrelli dei pollici alla base del collo e lungo tutta la muscolatura posteriore del collo, fino alla nuca. Se stai eseguendo il massaggio su un'altra persona, prima di eseguire queste manovre fa sedere la persona massaggiata con il capo diritto e la schiena poggiata allo schienale della sedia.
- Prendi il capo tra le mani ed esegui lenti movimenti di rotazione laterale e di flesso-estensione.
- Al termine, copri le spalle e il collo, e tienili al caldo.

AUTOMASSAGGIO. Per allentare la tensione del collo puoi ricorrere all'automassaggio. Fai così: porta il collo verso il basso e con la mano destra pinza il trapezio sinistro con leggerezza, tenendo il braccio opposto a quello che stai usando rilassato e abbandonato lungo i fianchi. Impasta il trapezio sinistro, facendo dei semicerchi e spostando la mano lungo la linea del muscolo, fino alla nuca. Esegui i movimenti sia in fase di salita sia di discesa e, dopo, friziona la zona con un po' di olio usando pollice e indice.

Ripeti il movimento dall'altro lato, utilizzando la mano sinistra sul trapezio destro, e ricordandoti di tenere il braccio opposto rilassato.

mal di testa

Esistono molti tipi di mal di testa e molte cause che lo possono provocare: disturbi visivi, artrosi cervicale, discopatie o ernie discali, tensione muscolare da stress, problemi digestivi e scompensi posturali sono solo alcuni degli agenti scatenanti e possono dar vita a un dolore sordo e diffuso oppure vivo e pulsante, di tipo emicranico, localizzato nelle tempie, sulla fronte o dietro gli occhi, in questo caso spesso accompagnato da nausea. Se tendi a soffrire di questo comune disturbo, prima di sottoporti ai massaggi o agli automassaggi consulta il tuo medico per scoprirne la causa, specialmente se è un mal di testa di insorgenza recente.

■ ■ ESECUZIONE. Friziona tempie e fronte con una-due gocce d'olio essenziale di menta e stira la pelle indietro, sopra le orecchie, facendo attenzione a non toccare gli occhi.

■ Cerca i punti di micropressione di viso e testa – in genere posti in corrispondenza di leggere depressioni – e premi per alcuni secondi ciascun punto, imprimendo nello stesso tempo un movimento rotatorio al polpastrello. Inizia dai punti centrali: sotto il mento e il naso, tra gli occhi e lungo la linea che percorre tutto il cuoio capelluto, fino alla nuca, e poi continua con gli altri.

■ Esegui sfioramenti con tutta la mano, partendo dal mento e salendo fino alla testa (vedi da pagina 38).

■ Fai un mezzo cerchio, gira dietro le orecchie e infila le mani sotto il collo e sotto le spalle, per arrivare fino alle braccia e alle mani. Torna indietro facendo lo stesso percorso e ripeti diverse volte.

■ Ruota dolcemente la testa a destra e a sinistra, con movimenti lenti.

■ Impasta i muscoli posteriori del collo, soprattutto nel punto in cui si attaccano alla nuca, andando dal centro verso le orecchie (vedi da pagina 49).

■ Infila le dita tra i capelli, come un pet-

tine, e tira lentamente verso l'alto. Se stai massaggiando una persona con i capelli lunghi, raccoglili alla sommità del capo e tirali delicatamente all'indietro: questa manovra, se eseguita bene, è molto piacevole e allenta la tensione alla testa.

Per terminare, imbevi due batuffoli di cotone di acqua di rose o camomilla e posali sugli occhi chiusi. Lascia riposare per una decina di minuti.

AUTOMASSAGGIO. Contro il mal di testa puoi ricorrere all'automassaggio del viso.

Inizia con la digitopressione: porta i pollici a sinistra e a destra del naso, all'altezza degli occhi, e sistemali nella parte interna del sopracciglio. Fai una pressione, leggera ma decisa, per dieci minuti: cerca di mantenere sempre la stessa intensità. Dopo, rilascia lentamente.

Tira la pelle del viso dal centro verso l'esterno, in direzione delle orecchie, usando tutte e due le mani e imitando il gesto che fai al mattino quando ti lavi la faccia. Ripeti una decina di volte.

Anche l'automassaggio dei lobi delle orecchie può aiutarti, grazie al suo effetto miodistensivo: afferra tra pollice e indice il lobo dell'orecchio e massaggialo con piccoli cerchi concentrici per dieci minuti.

AVVERTENZE. In alcune persone i massaggi potrebbero ottenere un effetto opposto a causa di un fenomeno chiamato allodinia, che rende la cute ipersensibile al minimo sfioramento.

U. GRATI

stress

Per combattere in maniera efficace gli effetti negativi dello stress e recuperare il benessere in modo naturale non c'è niente di più efficace e piacevole di un dolce e rilassante massaggio.

ESECUZIONE. Spegni il telefono, accendi le candele e gli incensi e per un'ora dimenticati di impegni e preoccupazioni.

Fai assumere alla persona la posizione supina e coprila con una coperta.

Usa un olio caldo in cui hai disciolto due gocce di olio essenziale di arancia, due di limone, due di sandalo e due di ylang ylang.

Inizia il massaggio dai piedi: dedica dieci minuti a ciascun piede, massaggiando dapprima delicatamente, con sfioramenti avvolgenti che comprendono la pianta del piede, il dorso e la caviglia. Cerca di essere lento e ritmico, per favorire la calma e il rilassamento profondo.

Comincia a impastare ogni singola parte del piede, partendo dalle dita e arrivando al tallone e alla caviglia (vedi da pagina 49).

Spremi, mobilizza, stira, friziona e drena continuamente, senza mai interrompere il movimento (vedi da pagina 45). Ripeti sull'altro piede.

Ora dedicati alle gambe, sfiorandole entrambe contemporaneamente dai piedi fino alle anche (vedi da pagina 43).

Avvolgi i fianchi e torna verso i piedi, sfiorando la parte posteriore e laterale delle cosce e delle gambe. Ripeti diverse volte.

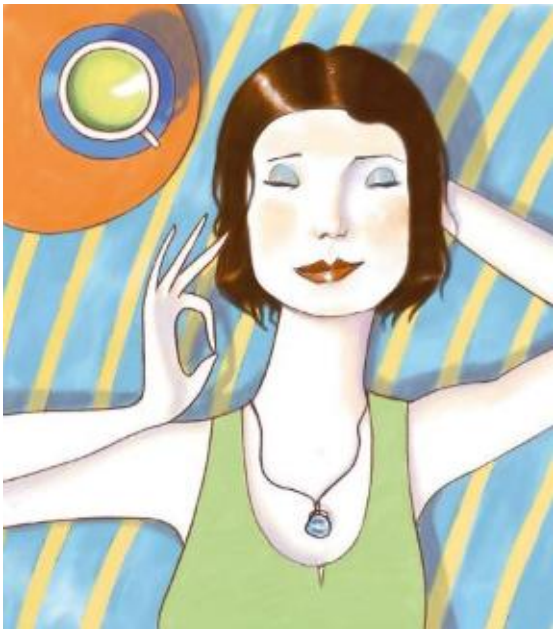
Dondola le gambe lateralmente con un ritmo uniforme, imprimendo il movimento ai piedi.

Spostati di fianco senza interrompere il dondolio e continua premendo sulle gambe e sulle cosce con un ritmo uniforme.

Culla e spremi mentre ti sposti in alto e in basso lungo le gambe.

Ripeti gli sfioramenti sulle gambe, questa volta più profondi e avvolgenti, usando anche gli avambracci (vedi pagina 40).

Continua gli sfioramenti sul bacino, sull'addome e sul torace, mantenendoti leggero e seguendo un ritmo ancora più



lento. Passa alle spalle e alle braccia, sfiorando anche le mani (vedi da pagina 42).

- Dedica alcuni minuti alla mano, massaggiandola come il piede, quindi sfiora ripetutamente il braccio, scuotilo e impastalo a fondo (vedi da pagina 70). Ripeti dall'altra parte.
- Mettiti dietro il lettino e massaggia a lungo e dolcemente le spalle e la parte posteriore del collo. Passa al viso e al cuoio capelluto, con sfioramenti e impastamenti leggeri dal centro verso le orecchie (vedi pagina 78).
- Ripercorri tutto il corpo con uno sfioramento leggerissimo, eseguito solamente con i polpastrelli, andando su e giù diverse volte.
- Fai girare la persona e coprila bene.
- Riprendi gli sfioramenti sulle gambe, trattandole insieme e imprimendo sempre un ritmico dondolio durante il movimento. Poi impasta dolcemente, spremi e stira.
- Passa alla schiena e anche in questa zona cerca il contatto profondo, usando tutto l'avambraccio per massaggiare con movimenti circolari, ampi e avvolgenti.
- Spremi, dondola, culla, friziona e impasta i grandi gruppi muscolari.
- Termina frizionando dolcemente i capelli e praticando uno sfioramento generale molto leggero dalla testa ai piedi.
- Lascia riposare la persona a lungo, al termine del massaggio, tenendola al caldo con una coperta e con un sottofondo musicale o in silenzio, evitando i rumori.

- AUTOMASSAGGIO. Per combattere lo stress, puoi praticare un automassaggio durante un bagno caldo, alla fine della giornata. Immergiti in una vasca di acqua calda e pratica leggeri sfioramenti e impastamenti a piedi e gambe, per allentare la tensione e far rilassare la muscolatura. Ripeti una decina di volte per gamba.

U. GRATI

per chi sta molto al computer

Durante o dopo una giornata di intenso lavoro seduti alla scrivania, un massaggio rilassante che coinvolga testa, viso, spalle e collo permette di allentare la tensione e prevenire alcuni disturbi come l'emicrania o la cervicalgia.

ESECUZIONE. Fai sedere la persona che stai massaggiando a cavalcioni sulla sedia, con le braccia appoggiate sulla spalliera, per decontrarre il collo e le spalle. Dedica 20 minuti agli sfioramenti del viso, specie intorno agli occhi e sulla fronte (vedi pagina 78).

Pratica pressioni dolci con i pollici sul lato interno degli occhi, alla radice del naso e intorno all'orbita oculare.

Premi dolcemente le tempie e, intanto, effettua lenti movimenti circolari.

Sempre con i polpastrelli, stira con decisione la cute, senza però produrre fastidio o dolore, con linee che vanno dal mento alla base delle orecchie, dalle labbra alle orecchie, dal naso alle orecchie, dagli occhi alle tempie e alle orecchie, dalla fronte alle tempie. Esegui i movimenti lentamente, sollevando la cute come per scollarla dai tessuti sottostanti.

Con i polpastrelli friziona il cuoio capelluto con movimenti veloci e superficiali che interessano tutta la testa.

Rallenta il movimento e vai più a fondo, smuovendo dolcemente la cute sul cranio, con i polpastrelli che fanno piccoli cerchi come per descrivere il numero 8 su tutta la testa.

Infine dedicati al collo e alle spalle, con sfioramenti profondi che vanno dalla nuca fino alle braccia, mentre tieni il viso leggermente voltato dall'altra parte. Impasta infilando i polpastrelli sotto il collo e le spalle ed esegui manovre lente e delicate.

Massaggia a fondo tutti i muscoli del braccio, dell'avambraccio e della mano, per sciogliere le tensioni e prevenire le infiammazioni, soprattutto a livello del polso e del gomito. Se il massaggio provoca dolore potrebbe essere presente un processo infiammatorio: in questo caso evita il massaggio e

consiglia il riposo (se il dolore persiste è utile rivolgersi al medico per una valutazione clinica del problema).

■ Se le gambe sono gonfie e stanche, massaggiale a lungo, specie piedi e caviglie, poi tienile immerse in acqua fresca.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Per combattere quei piccoli disturbi, come lombalgia e gambe gonfie, che si fanno sentire dopo una giornata trascorsa al computer, puoi ricorrere ad alcune manovre di automassaggio.

■ Sei hai la schiena indolenzita, poggia entrambe le mani chiuse a pugno nella zona lombare e spostale verso destra e verso sinistra simulando un cerchio per ogni pugno. Raddrizza la colonna vertebrale, mettendo il collo diritto e alzando lo sguardo verso l'alto. Crea dei piccoli cerchi concentrici con i pugni appoggiati sulle due zone lombari: in questo modo la muscolatura, alla fine della giornata lavorativa, potrà rilassarsi e distendersi. Ricorda di portare in ufficio con te un piccolo cuscino di forma tubolare. Quando sei seduto alla scrivania, sistemalo dietro la schiena all'altezza della zona lombare: in questo modo manterrai una posizione della colonna più corretta.

■ Per avere sollievo a gambe e braccia, pratica leggeri sfioramenti e impastamenti, sistemandoti disteso in posizione supina con le gambe alzate verso l'alto. Contro edemi e gonfiori alle gambe, cerca di alzarti dalla scrivania ogni 20-30 minuti, e cammina per un minuto o due, in modo da riattivare la circolazione.

U. GRATI

caviglie gonfie e gambe pesanti

Caviglie gonfie? Gambe pesanti? Un massaggio da eseguire a fine giornata fa ritrovare una piacevole sensazione di leggerezza, allontana l'indolenzimento muscolare e combatte stati edematosi e gonfiori.

■ ■ ESECUZIONE. Riempi due bacinelle di acqua, una ben calda e una fredda: nella prima sciogli una manciata di sale grosso mentre in quella fredda diluisci cinque gocce di olio essenziale di menta. Fai immergere le gambe fino al polpaccio per quattro minuti nell'acqua calda, poi per due minuti nell'acqua fredda. Ripeti tre volte la procedura, poi asciuga i piedi e invita la persona a sdraiarsi per 15 minuti con i piedi posti in alto, per favorire il deflusso del sangue.

■ Fai sdraiare la persona e, con un olio vegetale in cui hai diluito due gocce di olio essenziale di lavanda, inizia con uno sfioramento leggero e procedi via via sempre più in profondità.

■ Soffermati negli spazi tra le dita, specie tra il quarto e il quinto, risalendo verso il tallone, sull'avampiede, sulla pianta e sul dorso, lungo tutta l'articolazione della caviglia, su tutto il tallone e sul tendine d'Achille, fino a metà della gamba. Il trattamento potrà durare 15-20 minuti per ciascun piede.

■ ■ AUTOMASSAGGIO. Ogni sera fai un automassaggio a piedi, polpacci e cosce, meglio se con una crema specifica contro le gambe pesanti. Parti dalle dita dei piedi e pian piano risali, facendo pressione come se stessi spremendo qualcosa. Ripeti due-tre volte per ogni gamba.

U. GRATI

per gli anziani

Gli anziani cercano il contatto, vogliono essere coccolati per sentirsi importanti. Basta poco, non serve essere grandi esperti: sono sufficienti molta dolcezza e dedizione. Esegui sempre un massaggio dolce, senza esagerare con le pressioni e l'intensità. Cerca di non eccedere mai e di essere dolce e paziente. Prima di procedere, informati sullo stato di salute generale e sulle malattie trascorse e, in caso di dubbio, rivolgiti al medico curante. Le controindicazioni più frequenti riguardano il massaggio profondo.

■■ ESECUZIONE. Crea un'atmosfera confortevole e preparati, durante il massaggio, a lunghe chiacchierate sui vecchi tempi.

■ Sii disponibile e comprensivo, ascolta con partecipazione gli sfoghi della persona massaggiata perché questo fa parte del trattamento e produce miglioramenti nell'umore.

■ Sfiora a lungo la schiena e le spalle, ma dedicati con cura anche alle braccia, alle mani, alle gambe e ai piedi (vedi da pagina 38).

■ Non avere fretta: fai movimenti lenti e avvolgenti, avendo cura di mantenere calde e coperte le parti del corpo non trattate.

■ Dedicati con particolare cura alle articolazioni delle caviglie, delle ginocchia, delle anche, delle spalle, dei gomiti e dei polsi, sfiorandole a lungo con movimenti avvolgenti e impastandole accuratamente e dolcemente con i polpastrelli (vedi da pagina 49).

per i bambini

In questo caso l'obiettivo non è applicare le tecniche del massaggio classico, ma dar vita a un momento di complicità con il piccolo, che permetta di instaurare un contatto dolce e profondo.
Quando massaggi il tuo bambino, sforzati di dimenticare gran parte delle manovre imparate fin qui e lasciati andare all'istinto. Il tocco dolce e profondo dei genitori è vissuto dai bambini come una forma insostituibile di contatto e un momento di condivisione autentico, fondato sul puro piacere e sul gioco. Ecco alcune indicazioni dell'Aimi, l'Associazione italiana massaggio infantile (ulteriori informazioni sul sito www.aimionline.it).

- **Il momento ideale:** quello in cui sei tranquillo (il massaggio dev'essere rilassante anche per te) e quello in cui il bambino è sveglio e disponibile.

CON LE CAREZZE SI STIMOLA L'ATTIVITÀ CEREBRALE DEI NEONATO

Le tue mani sul corpo del bebè. Non sono semplici carezze, non lo aiuteranno solo a sentirsi più amato. Potenzieranno anche il suo sviluppo cerebrale. Perché, secondo una recente indagine scientifica, il tocco sui neonati arriva dritto al loro cervello e ne stimola la maturazione. Lo studio, pubblicato sul *Journal of Neuroscience*, ha sottoposto a test 20 prematuri: metà di loro ha ricevuto per dieci giorni tre sedute di massaggio da dieci minuti ciascuna. «I piccoli accarezzati hanno mostrato una maggiore attività cerebrale (misurata tramite l'elettroencefalogramma), oltre che minori livelli di cortisolo, l'ormone dello stress», spiega Lamberto Maffei, a capo dell'équipe che ha condotto la ricerca e direttore del laboratorio di neurobiologia della Scuola Normale Superiore e dell'Istituto di neuroscienze del Cnr a Pisa. «Ma non basta: i bambini sottoposti ai massaggi avevano anche una vista più sviluppata, come hanno rivelato i risultati del preferential looking, una tecnica di valutazione dell'acuità visiva. Infine, la massage therapy modula i livelli dell'Igf-1, un ormone che riveste un ruolo importante nei processi di crescita».

- **L'ambiente:** quieto e abbastanza caldo perché il bimbo, una volta spogliato, non senta freddo.
- **La posizione:** comoda per te e per il piccolo. Prima di iniziare chiedigli il permesso (se parla), oppure fagli vedere e sentire le tue mani ferme su di lui per fargli capire che il massaggio sta per iniziare. Massaggiandolo, sorridigli e guardalo negli occhi per rassicurarlo.
- **L'olio naturale:** qualche goccia sulle tue mani rende il movimento più fluido.
- **Movimenti su tutto il corpo:** le gambe sono le più indicate per iniziare perché sono già abituate al tocco. Alcuni movimenti per le gambe e le braccia facilitano il rilassamento, altri la stimolazione. Sul pancino i massaggi seguono il senso orario dell'intestino, aiutando così il bambino a espellere l'aria e le feci. Massaggiando il piccolo lo si aiuta a costruire una sempre maggiore consapevolezza del proprio corpo, per esempio massaggiandogli tutto il braccio, ma anche ogni singolo ditino. Con il tocco è inoltre possibile offrirgli sollievo nelle situazioni di costipazione o di tensione (per esempio, coliche, dentizione, raffreddori).

per gli sportivi

Il massaggio assicura importanti benefici agli sportivi, sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico: favorisce l'elasticità, regola il tono muscolare e protegge da stiramenti, strappi, contratture e dolori. Il massaggio promuove l'eliminazione delle tossine, favorendo un più veloce recupero dopo la gara, facilita l'irrorazione e l'ossigenazione dei tessuti, mantenendoli sani ed efficienti. Contribuisce alla salute psicologica dell'atleta, aiutandolo a superare la sindrome pre-agonostica, che si manifesta con una reazione psicogena ansiosa nei giorni che precedono la gara.

LE CONTROINDICAZIONI. Le controindicazioni sono le stesse che valgono per il massaggio in generale (vedi pagina 37). Presta comunque le dovute attenzioni e non massaggiare in caso di infiammazione. In presenza di traumi o patologie importanti, consulta il medico e attieniti alle sue indicazioni.

durante la preparazione atletica

Ogni muscolo è avvolto da una guaina di tessuto connettivo fibroso (epimisio) che si estende anche al suo interno, avvolgendo le singole fibre (endomisio) e i fasci in cui si raccolgono (perimisio). Questa guaina si estende alle formazioni circostanti (tendini e ossa), ancorando saldamente il muscolo alle strutture che esso sollecita durante la contrazione. Il massaggio profondo consente di lavorare sul tessuto connettivo scongiurando il pericolo di aderenze, segnale di disfunzione, tensione o di vere e proprie patologie muscolari. Nella fase di allenamento, in particolare, aiuta a prevenire l'accumulo di tossine nei muscoli, evitare i crampi, ridurre la fatica muscolare e prevenire sti-

ramenti e contratture. L'ideale è eseguire il massaggio completo lontano dall'allenamento, prestando particolare attenzione ai gruppi muscolari più interessati dal tipo di attività svolta. Non risparmiarti, lascia che il massaggio duri almeno un'ora, impastando i muscoli in profondità dopo un adeguato riscaldamento.

La tecnica dello scollamento dev'essere eseguita dapprima sul tessuto connettivale cutaneo, sollevando la cute con i polpastrelli in direzione longitudinale o trasversale rispetto al corpo. Puoi eseguire questa tecnica senza usare oli o unguenti che facilitano lo scorrimento della mano sulla pelle, se la pelle non è troppo sensibile o irritata. Questo tipo di massaggio provoca una sensazione di percezione profonda, è leggermente doloroso ma molto gradito dagli atleti. Dopo aver terminato questa prima parte puoi usare l'olio e massaggiare i muscoli in profondità, soffermandoti più a lungo nelle zone più tese e rigide. Alterna sempre a queste manovre specifiche movimenti più ampi di sfioramento e frizione leggera, per rendere il massaggio più gradevole e rilassante (vedi da pagina 38).

prima della gara

Prima di affrontare una competizione sportiva è fondamentale un'efficace preparazione dei muscoli, con un occhio alla condizione psico-fisica dell'atleta e alle condizioni climatiche del momento.

- Se fa freddo proteggi i muscoli più interessati dalla prestazione atletica con tute, maglie e tubolari.
- Prima del riscaldamento, esegui un breve massaggio praticando frizioni anche con oli o unguenti ad azione riscaldante (come l'olio canforato). Il trattamento

I MUSCOLI DA TRATTARE PER LE ATTIVITÀ PIÙ DIFFUSE

Ecco i gruppi muscolari da trattare con il massaggio, con particolare cura e attenzione, per le principali specialità sportive.

Calcio
Tutti i muscoli degli arti inferiori, con particolare riguardo a tricipite surale, quadricipite, ischio-crurali, estensori del dorso e muscoli del collo.
Dopo la gara, il massaggio deve avere una durata superiore a quello di preparazione e deve essere fatto dopo la doccia. Al termine bisogna rimanere distesi per almeno mezz'ora, ben coperti.

Canottaggio
I muscoli del collo, del cingolo scapolare e del braccio, estensori del rachide, addominali, quadricipite, tricipite e surali.
Dopo la gara, al termine di una buona doccia calda, il massaggio dovrà interessare gli stessi muscoli, ma soprattutto quelli del dorso.

Ciclismo
Muscoli del dorso, quadricipite, tricipite, tibiali e peronieri.
Anche la muscolatura lombare deve essere accuratamente massaggiata.
Dopo la gara, tratta anche gli arti superiori.

Corsa su distanze brevi
Oltre a pianta e dita dei piedi, tendine d'Achille, tricipite surale, ischio-crurali, estensori del rachide. È bene massaggiare, sia pure in tono minore, anche i deltoidi.

Corsa su distanze lunghe
Soprattutto estensori del rachide e glutei.

Lanci
Cingolo scapolo-omerale, grande dorsale e grande rotondo. Per i lanciatori di giavellotto, anche gli arti inferiori.

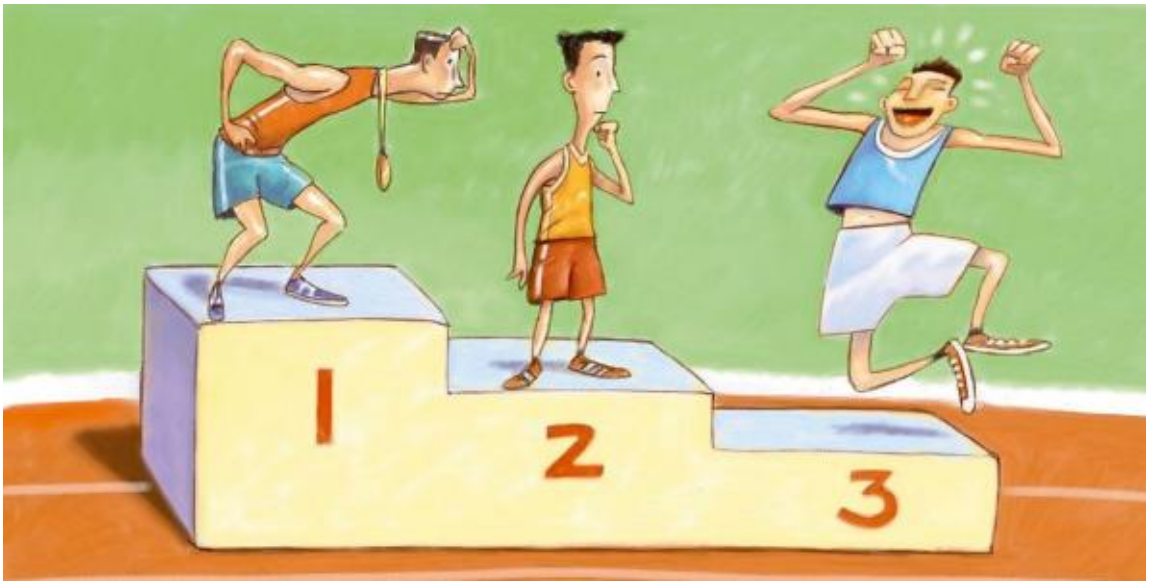
Nuoto
Massaggio generale, ma in forma leggera per non creare problemi al tipo di lavoro e al movimento, che in genere è morbido e ritmico.

Pallacanestro
Tutti i muscoli, in particolare quelli dell'avambraccio, della spalla e del polpaccio. Utile anche il massaggio digitale alle mani.

Pugilato
Avambraccio, braccio, deltoide, cingolo scapoloomerale, estensori del rachide, addominali, tricipite surale e tendine d'Achille.

Salti
Tendine d'Achille, tricipite surale, quadricipite, glutei e, in minor misura, i muscoli del dorso.
È consigliato il massaggio delle articolazioni dei piedi, seguito da blanda mobilizzazione passiva e attiva.

Sci
Dopo il riscaldamento, passa al massaggio generale, soprattutto di polpaccio, dorso, avambraccio e spalle.
A fine gara anche mani e arti superiori, specie nei fondisti.



deve essere breve ed energico: esegui le frizioni con l'atleta seduto per terra oppure su una panchina, le gambe piegate e i piedi poggiati a terra. Questa posizione va bene per il massaggio delle gambe, della schiena e delle spalle (vedi da pagina 45).

- Presta attenzione ai muscoli tesi e contratti: in questo caso le frizioni devono essere meno energiche e accompagnate da impastamenti ampi e leggeri.
- Se l'atleta è troppo teso, esegui un breve massaggio della volta plantare o frizionа dolcemente la zona lombare e le spalle (vedi da pagina 45). Non esagerare, in modo da non far cadere del tutto la tensione pre-agonistica.
- Se l'atleta è affetto da tendinite, stiramento o contrattura muscolare, esegui un bendaggio con benda elastica mediamente stretta.

dopo la gara

Lo scopo è quello di rilassare e disintossicare i muscoli (cataboliti) per eliminare fatica, contratture e crampi. Prima di procedere con il massaggio, aspetta il tempo necessario perché le funzioni fisiologiche ritornino alla normalità.

- Dopo una doccia tiepida, esegui manovre lunghe e lente ed evita di sottoporre l'organismo a un ulteriore affaticamento.
- Realizza impastamenti dolci e drenanti per favorire la circolazione (vedi da pagina 49).
- Fa in modo che l'atleta si rilassi e che scarichi le tensioni residue: al termine dovrà sentirsi rigenerato e non spossato.
- Tieni conto del fatto che un impegno agonistico prolungato richiede un massaggio di maggiore durata, ma con manovre più dolci.

U. GRATI

Per la revisione del capitolo «Il massaggio terapeutico» si ringraziano:

Paolo Buselli, direttore dell'unità spinale dell'Azienda ospedaliera della Valtellina, ospedale di Sondalo
Claudio Corbellini, neurologo e agopuntore, insegnante di agopuntura all'Università di Pavia
Nicola Ferrara, massofisioterapista e massaggiatore sportivo, consulente Aimfi-Associazione italiana massofisioterapisti
Sergio Lupo, responsabile del portale www.sportmedicina.com e del servizio di medicina dello sport della struttura sanitaria polispecialistica convenzionata Bios di Roma
Lorenzo Panella, direttore della struttura complessa Recupero e rieducazione funzionale presso l'Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano
Vincenzo Rucco, direttore dell'unità operativa di riabilitazione dell'ospedale di Spilimbergo (Pordenone)
Paola Vitti, presidente dell'Associazione italiana massaggio infantile (Aimi)

il massaggio estetico

Il massaggio agisce in modo efficace contro molti inestetismi. Le manovre sulle gambe aiutano a combattere la cellulite e hanno un'azione rassodante sui tessuti. Contro cuscinetti su cosce e fianchi, il massaggio può essere molto utile, aiutando il drenaggio di liquidi, evitando che questi ristagnino nei tessuti e riattivando la circolazione locale del sangue.

Insieme con i massaggi, per combattere la cellulite possono essere utilizzati anche i fanghi, che nutrono la pelle e la rendono vellutata. Usati a caldo, provocano calore locale, stimolando così la microcircolazione periferica. A freddo, invece, sono utili contro gli edemi e la stasi circolatoria delle gambe. Alternato ai fanghi, anche lo scrub può essere utilizzato per combattere la cellulite: oltre a rimuovere dalla superficie dell'epidermide le cellule morte, rendendo la pelle tonica e vellutata, ha un effetto drenante e può essere utile nel riattivare la microcircolazione locale.

Il massaggio estetico può anche essere applicato al viso. Contribuisce a distendere le rughe, a ridurre occhiaie e borse sotto gli occhi, a mantenere il visto tonico e disteso: bastano pochi gesti giornalieri per riuscire a combattere l'avanzamento del tempo e ridurre borse e zampe di gallina. Anche le manovre più delicate migliorano l'aspetto dell'epidermide, che acquista maggiore luminosità e diventa più liscia.

anticellulite

La cellulite è un problema che riguarda soprattutto le donne. Clinicamente si può distinguere in tre stadi: edematosa, fibrosa e sclerotica. Quest'ultima è lo stadio più avanzato: la pelle presenta inestetici avvallamenti e, se compressa, determina l'insorgenza di dolore.

Perciò, contro questo tipo di cellulite la consulenza di un medico specialista, come flebologo, medico estetico o chirurgo plastico, è fondamentale. Importante è combattere i primi due stadi della cellulite con linfodrenaggio e massaggio, imparando a praticare le giuste manovre sia su di te sia sugli altri. Il massaggio delle gambe aiuta a combattere la cellulite e ha un'azione rassodante sui tessuti. Ricorda che anche le manovre più delicate ti aiuteranno a migliorare l'aspetto dell'epidermide, che acquista maggiore luminosità e diventa più liscia.

contro la cellulite edematosa

Il primo stadio della cellulite è determinato dal ristagno dei liquidi e dall'accumulo di grasso: per combatterlo, oltre a curare l'alimentazione e praticare attività fisica, puoi ricorrere ai massaggi drenanti.

COME LA RICONOSCI. È il primo stadio della cellulite: la pelle appare pastosa e, se pizzicata, presenta sulla superficie dei caratteristici buchi che la rendono simile alla buccia di un'arancia. Oltre a curare meglio l'alimentazione usando poco sale, per combatterla è opportuno svolgere una regolare attività fisica.

ESECUZIONE. Per combattere la cellulite al primo stadio, conviene iniziare subito un ciclo di massaggi, per favorire la circolazione locale e ristabilire il normale metabolismo.

- Pratica, soprattutto sulle gambe, ripetuti sfioramenti (vedi da pagina 43), molto lenti e sempre più profondi, dal piede al gluteo, premendo con l'arco di circonferenza formato dal pollice e dall'indice.
- Dedicati inoltre in modo particolare al massaggio del piede, impastandolo e spremendolo (vedi da pagina 74) a fondo per riattivare la sua funzionalità circolatoria.
- Rispetta i limiti di elasticità della pelle e non praticare impastamenti troppo intensi per non provocare traumi e lividi che rischierebbero di peggiorare la situazione.

contro la cellulite fibrosa

Quando la stasi linfatica è accompagnata da un irrigidimento del tessuto connettivo, si parla di cellulite fibrosa. In questi casi bisogna ricorrere a massaggi che riattivino la circolazione e favoriscano il drenaggio.

COME LA RICONOSCI. Al secondo stadio della cellulite, se stringi la pelle tra le mani, puoi osservare protuberanze abbastanza evidenti. Oltre a prediligere i cibi che contengono flavonoidi e bromelina, sostanze che aiutano la pelle a mantenersi elastica, per combatterla cerca di fare attività fisica.

ESECUZIONE. Puoi combattere la stasi circolatoria locale con l'applicazione di fanghi caldi (vedi paragrafo successivo) prima e durante il massaggio.

Fai attenzione che non ci siano controindicazioni, come flebiti, vene varicose e fragilità capillare. Dopo, inizia con il massaggio.

Utilizza le tecniche che favoriscono l'afflusso di sangue nella periferia, come la frizione veloce e superficiale (vedi da pagina 46), lo schiaffeggiamento o il coppettamento (vedi da pagina 60).

Prosegui con manovre di impastamento locale di drenaggio generale.

i fanghi

Composti di argilla, acqua minerale e di una parte organica, i fanghi sono un ottimo trattamento estetico che nutre la pelle e la rende vellutata. Possono essere alternati al massaggio anticellulite poiché provocano calore locale e stimolano la microcircolazione periferica. Applicati a freddo, anche localmente, sono utili contro gli edemi e la stasi circolatoria delle gambe. In farmacia o in erboristeria puoi acquistare fanghi termali dalle proprietà emollienti e idratanti, che aiutano la pelle a ritrovare elasticità e morbi-

dezza. Sono utili per prevenire la cellulite e per arginarla allo stadio iniziale. Sono ideali quelli a base di alga bruna: con potere osmotico, favoriscono il drenaggio e l'eliminazione delle tossine.
Applica i fanghi due volte a settimana, per due-tre mesi: tienili in posa 30-40 minuti poi eliminali con acqua tiepida o fredda. Alterna ai fanghi lo scrub, da fare un paio di volte alla settimana (vedi da pagina 108).

■ ■ COME APPLICARLI. Prepara 400 grammi di fango scegliendo un composto già pronto. In farmacia o in erboristeria puoi acquistare fanghi termali dalle proprietà emollienti e idratanti.

■ Riscalda i fanghi a bagnomaria. La temperatura del composto deve essere vicina a quella corporea (35-37 °C).

■ Per addolcire il trattamento, puoi diluire nel composto cinque cucchiai di miele.

■ Stendi il fango su gambe, glutei, schiena e braccia utilizzando un pennello con setole morbide o, in alternativa, le mani, praticando movimenti circolari di sfioramento.

■ Applica il fango anche su gambe, addome, torace e viso. Evita invece la zona dell'inguine, il seno e il contorno degli occhi.

■ Lascia riposare il fango per 20 minuti.

■ ■ SU DI TE. Segui i primi tre passaggi della procedura descritta sopra.

■ Applica i fanghi su pancia, fianchi, cosce e glutei nella doccia: così, se dovesse cadere qualche goccia potrai sciacquare facilmente.

■ Avvolgi la parte trattata con una pellicola trasparente (va bene quella da cucina), che riscaldandosi a contatto con il corpo riprodurrà un effetto simile a quello della sauna.

■ Copriti con un asciugamano e stenditi, godendoti il relax per almeno 30 minuti.

■ ■ AVVERTENZE. Non applicare il fango caldo su vene varicose, capillari fragili, edemi e zone infiammate. Riduci i tempi di trattamento se soffri di pressione alta o bassa.

L'AUTOMASSAGGIO QUOTIDIANO

Per combattere la cellulite puoi fare l'automassaggio una volta al giorno, per venti minuti, magari la sera davanti alla tv. Prova il linfodrenaggio fai da te: poggia le dita dietro le ginocchia e muovile avanti e indietro con leggere pressioni. Ripeti lo stesso movimento sull'inguine e sotto le ascelle: è un modo per attivare le maggiori stazioni linfatiche ed eliminare i liquidi in ristagno. Un'altra tecnica è il palper rouler: friziona i punti critici cercando di sollevare la cellulite dai tessuti, pizzicandola con pollice e indice. In questo modo si cerca di agire sui liquidi che ristagnano.

Trattamento anticellulite al Grand Hotel Terme Roseo di Bagno di Romagna, in provincia di Forlì-Cesena: i fanghi termali stimolano l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

DAI PIEDI ALL'INTERNO COSCIA: IMPARA COME SI SPALMA A CASA LA CREMA

Ecco come spalmare il tuo prodotto contro la cellulite perché sia efficace al massimo. Ripeti due volte al giorno l'operazione, meglio dopo una doccia o un bagno. L'ideale sarebbe usare due tipi diversi di cosmetici, uno da frizionare di giorno e uno a rilascio graduale da stendere con il massaggio ogni sera, prima di andare a letto. Il trattamento è utile per le fasi iniziali della cellulite, cioè gli stadi edematosi in cui la pelle presenta qualche rigonfiamento o ristagno di liquidi. L'automassaggio con la crema è efficace se fatto tutti i giorni, per almeno un paio di mesi.

La posizione iniziale. Prima di spalmare la crema anticellulite, sdraiati sul letto con le gambe alzate, appoggiate alla parete e stai in questa posizione per cinque minuti: così si attiva la circolazione venosa di ritorno, cioè quella che dalle estremità periferiche del corpo ritorna al cuore e favorisce la risalita della linfa verso i centri di smaltimento.

Quanto prodotto usare. Alzati dalla posizione iniziale, preleva una quantità di prodotto pari a una noce e scaldalo sfregandolo fra le mani. Scegli una crema che si stenda facilmente: le mani devono scivolare sulla pelle senza incontrare ostacoli. Vanno bene tutte le creme con principi attivi di origine naturale come il ginkgo biloba, la caffeina, la vitamina A, il rusco, la centella asiatica, l'ippocastano o l'edera e i fosfolipidi, sempre di origine vegetale.

Il piede. Siediti e comincia a massaggiare la pianta del piede con un movimento a impasto, poi muovi circolarmente i pollici intorno all'attaccatura delle dita dei piedi, con dolcezza. In totale, il trattamento fai da te deve durare da un minimo di dieci a un massimo di 20-30 minuti.

ANTICELLULITE CONTRO LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA

Caviglia e polpaccio. Sempre da seduta, con il palmo di entrambe le mani parti dalla caviglia e risali la gamba esercitando lievi pressioni ritmiche con piccoli movimenti circolari, come fossero delle carezze leggere. Ricorda: il massaggio non deve mai lasciare lividi sulla pelle.

La coscia. Alzati e procedi col massaggio alla coscia, dal basso verso l'alto, con i palmi aperti e con un po' più di energia rispetto al polpaccio. Mantieni un ritmo lento, per favorire l'assorbimento del prodotto e dei suoi principi attivi. Ricorda: le creme vanno spalmate due volte al dì, al mattino e alla sera, meglio dopo una doccia o un bagno. L'ideale sarebbe usarne due tipi diversi, una da frizionare di giorno e una a rilascio graduale da spalmare prima di andare a letto con il massaggio ogni sera.

L'interno coscia. Con pressioni più leggere massaggia l'interno coscia, fino all'inguine. Dopo aver finito con una gamba, passa all'altra.

I fianchi. Sempre stando in piedi, dal gluteo risali verso il fianco procedendo prima con dei leggeri pizzicotti e poi con mosse a impasto, come se dovessi spingere il fianco verso l'addome. In questo modo si favorisce l'effetto rassodante della crema. Il trattamento è utile per le fasi iniziali della cellulite, cioè gli stadi edematosi in cui la pelle presenta qualche rigonfiamento o ristagno di liquidi. L'automassaggio si può fare a casa, tutti i giorni, per almeno un paio di mesi.

OLIVIERO (7)

lo scrub per il corpo

Lo scrub è una pulitura profonda della cute, che si fa per sfregamento, applicando un detergente sotto forma di emulsione granulosa o un gel contenente particelle granulose.

Lo scopo è quello di rimuovere meccanicamente le cellule morte e ispessite dell'epidermide per far penetrare meglio i principi attivi contenuti nei successivi trattamenti. Lo scrub è utile anche quando la pelle è opaca e rugosa, e la luce si riflette amplificando le zone a buccia d'arancia e i noduletti.

Scegli uno scrub ricco di sostanze emollienti che levigano la superficie della pelle: puoi realizzare il prodotto in casa, seguendo l'apposita ricetta, oppure acquistarlo in farmacia o erboristeria.

Fai lo scrub due volte a settimana, con mano delicata e movimenti circolari sulla pelle umida, al mattino o alla sera, poi sciacqua prima di stendere i fanghi o la crema specifica. Puoi alternare il trattamento ai fanghi (vedi da pagina 103).

COME PROCEDERE. Acquista un prodotto specifico già pronto (lo trovi in farmacia o in erboristeria). Se invece vuoi realizzare lo scrub in casa, procurati 400 grammi di sale marino fino, un barattolo di miele millefiori, un flaconcino di olio di mandorle dolci, un bicchiere di acqua calda, un limone e un'arancia (in alternativa, due gocce di olio essenziale di arancia).

Prepara il lettino da massaggio proteggendolo con un foglio di plastica (cartene) molto sottile, su cui stenderai un lenzuolo o un grande asciugamano.

Riscalda a bagnomaria il flaconcino di olio di mandorle.

IL PEELING GIUSTO A OGNI ETÀ

Lo scrub al viso è una pulitura profonda della cute: si ottiene grazie a un prodotto esfoliante che aiuta a eliminare le cellule morte, rinnovando lo strato superficiale della pelle del viso. Agendo come un peeling, serve a uniformare il colorito e a levigare l'epidermide, attenuando le rughette d'espressione e prevenendo l'invecchiamento. Se hai la pelle grassa, la sua azione esfoliante eliminerà dalla pelle del tuo viso le impurità e le cellule morte. La frequenza dello scrub cambia a seconda del passare del tempo. Ecco come puoi regolarti.

- **A 20 anni.** Una volta al mese concediti un peeling generale e non aggressivo per favorire il rinnovamento cutaneo.

- **A 30 anni.** Applica il prodotto una volta ogni due settimane. Chiedi al farmacista se puoi usare un esfoliante un po' più aggressivo come quello a base di alfa-idrossiacidi.

- **A 40 anni.** Utilizza una crema oppure un gel contenente microgranuli (di sintesi o naturali, come i semi di albicocca) una volta alla settimana per eliminare le cellule morte e per dare più lucentezza alla tua pelle.

- **A 50 anni.** Fai il peeling settimanale, basta che sia molto delicato. Se aggiungi al tuo prodotto con microgranuli latte detergente (la quantità equivalente a una noce), avrai la formulazione ideale.

- **A 60 anni.** È meglio evitare lo scrub, la tua pelle è piuttosto delicata.

- Amalagama il sale, mezzo bicchiere di olio di mandorle dolci riscaldato, l'acqua calda e la spremuta di limone e arancia.
- Aggiungi cinque cucchiai di miele senza amalgamare, ma lasciando che questo emerga in superficie: renderà il trattamento più dolce evitando l'irritazione della pelle.
- Copri il composto ottenuto e mantienilo al caldo.
- Fai assumere alla persona su cui fai lo scrub la posizione supina ed esegui uno sfioramento totale del corpo con l'olio di mandorle dolci riscaldato.
- Con movimenti circolari, lunghi e dolci, massaggia lentamente salendo dai piedi fino al viso e alla testa.
- Fai assumere alla persona la posizione prona e ripeti la procedura di sfioramento sulla parte posteriore del corpo.
- Prendi una manciata del composto preparato e inizia a massaggiare la gamba sinistra, dal piede fino al gluteo, con movimenti circolari di sfioramento leggero. Insisti particolarmente sul lato esterno della coscia e del gluteo. Assicurati che la persona non provi fastidio e, nel caso, alleggerisci ulteriormente la manovra. Cerca di essere molto delicato quando passi sulla parte posteriore del ginocchio e dell'interno della coscia: una stimolazione intensa con il sale potrebbe provocare fastidiose irritazioni.

■ Ripeti il procedimento sulla gamba destra.

■ Spostati sulla schiena e pratica lo sfioramento, utilizzando una quantità abbondante di prodotto.

■ Massaggia accuratamente tutte le zone e, quando arrivi alle spalle, dedicati alle braccia, partendo dalle mani e tralasciando la zona delle ascelle e l'interno del gomito.

■ Fai assumere nuovamente alla persona la posizione supina e massaggia le gambe, partendo dal piede, sempre con sfioramenti circolari, lenti e delicati, evitando l'interno della coscia e la zona dell'inguine.

■ Tratta ora l'addome e il torace, dedicandoti anche alle zone più laterali (fianchi e vita). Sul seno esegui movimenti circolari periferici, evitando la manovra se la persona che riceve il massaggio è particolarmente sensibile.

■ Infine, massaggia il collo e il viso, utilizzando i polpastrelli delle dita, con particolare cura e delicatezza.

■ A questo punto, copri la persona con un asciugamano e aggiungi una coperta.

■ Lasciala riposare per 10 minuti, in una atmosfera rilassante, con luci tenui e una musica dolce di sottofondo.

■ Termina il trattamento con una doccia tiepida, non calda soprattutto se esegui il trattamento in estate, per lavare via il sale.

■ Completa il trattamento eseguendo nuovamente uno sfioramento totale del corpo, utilizzando il miele rimasto o, in alternativa, un latte idratante.

■ ■ SU DI TE. Puoi usare sia il composto fai da te preparato in casa (vedi da pagina 108), sia uno di quelli già pronti.

■ Procedi con mano delicata nelle zone in cui riesci a intervenire da solo, come gambe, glutei, addome e braccia.

■ Fai attenzione alla parte posteriore del ginocchio e all'interno coscia, zone particolarmente delicate e per questo interdette ai massaggi.

■ Applicando lo scrub toglierai meccanicamente il primo strato dell'epidermide, dove si accumulano le cellule morte, e la tua pelle sarà pronta e ricettiva all'applicazione della crema specifica.

■ ■ AVVERTENZE. Procedi con mano delicata e senza troppa pressione, altrimenti arrosserai la pelle. Non insistere con lo sfregamento se hai problemi di vene varicose alle gambe, se la pelle è già irritata in qualche punto o se soffri di malattie della cute come dermatite atopica o psoriasi.

il massaggio al viso

Per mantenere il viso fresco e disteso puoi ricorrere ad alcune manovre che ti aiuteranno a eliminare le tossine e a combattere le rughe. Bastano pochi gesti, ripetuti ogni giorno, per rallentare i segni del tempo.

drenante

Questa tecnica, mutuata dal linfodrenaggio manuale, consente di effettuare un delicato trattamento drenante del viso per stimolare la microcircolazione. Aiuta a eliminare le tossine che ristagnano nei tessuti e ha un piacevole effetto rilassante legato alla stimolazione della microcircolazione, da cui deriva un miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti.

Nel linfodrenaggio, un metodo di massaggio curativo, non vengono utilizzati oli o creme perché i polpastrelli devono aderire alla cute e stirarla in determinate direzioni, quelle del flusso linfatico. Sul viso la linfa procede dal centro verso i lati e dalle tempie alla base delle orecchie. Per favorire il deflusso devi appoggiare i polpastrelli di indice, medio e anulare lungo le linee di drenaggio e praticare un dolce e lento movimento circolare, stirando la cute in direzione del drenaggio.

Ricorda di mantenere un ritmo molto lento: la linfa procede all'interno del corpo a una velocità inferiore a quella del sangue. Non premere a fondo, ma stira solamente la pelle in direzione del drenaggio, imprimendo all'azione un leggero movimento rotatorio.

ESECUZIONE. Inizia drenando la prima linea linfatica, quella più bassa: metti le mani sotto il mento, vicino alle orecchie e pratica cinque movimenti drenanti verso l'esterno.

Sposta le mani verso il centro del mento e ripeti.

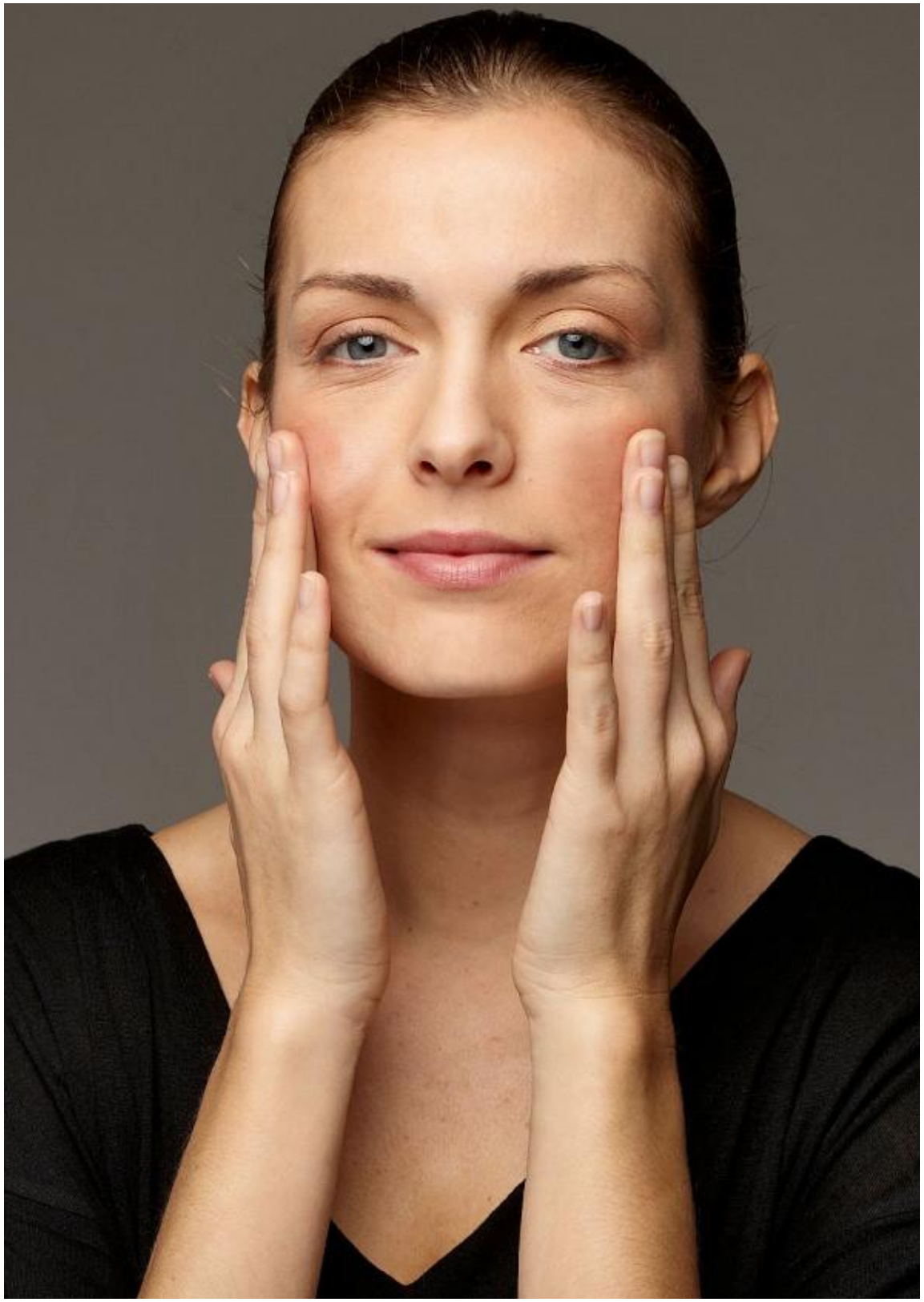
Avvicinale ancora di più, fino a far quasi toccare gli indici, e ripeti di nuovo.

Sposta i polpastrelli sulla seconda linea, quella che passa sotto le labbra, e ripeti i tre passaggi come nella manovra precedente.

Ripeti l'operazione per tutte le linee, fino a quella più alta sulla fronte che termina sulle tempie.

Con la stessa tecnica, drena la linfa dalle tempie fino alla base delle orecchie. Ripeti la procedura due-tre volte, per circa 20 minuti.

Alla fine, poni le mani aperte a ventaglio sul viso, con le dita rivolte verso il centro, e pratica uno sfioramento leggerissimo verso l'esterno (tempie e orecchie), quindi lascia riposare la persona per alcuni minuti.



S. LALAS

automassaggio antirughe

Per prevenire l'invecchiamento cutaneo, rilassare le tensioni muscolari e attivare il microcircolo puoi ricorrere all'automassaggio. La mattina punta la sveglia un quarto d'ora prima del solito e massaggia il viso con alcuni semplici esercizi, oppure

A. *Metti le mani sul viso come se fossero una tenaglia. Poi strizza le guance e lascia andare la presa. Ripeti velocemente 30 volte.*

B. *Passa le nocche delle dita sulle guance, dal basso verso l'alto e viceversa, per 30 secondi. Ripeti tre volte.*

DUE MASCHERE DI BELLEZZA DA PREPARARE A CASA

Una maschera di bellezza per il viso, da applicare un paio di volte al mese, è un'alleata contro l'invecchiamento della pelle. I prodotti in commercio sono studiati ad hoc, ma anche nella tua cucina puoi trovare ingredienti naturali perfetti per la tua maschera. Ecco due ricette.

DEFATICANTE

- **Adatta a...** Attenuare i segni della stanchezza.
- **Preparazione.** Amalgama un cucchiaio da minestra di miele e un albume.
- **Come applicarla.** Stendi il composto, evitando il contorno di occhi e bocca, aspetta che indurisca, quindi sciacqua con acqua tiepida.

IDRATANTE

- **Adatta a...** Tutti i tipi di pelle.
- **Preparazione.** Mescola due cucchiai di miele con la polpa di un'arancia.
- **Come applicarla.** Applica sul viso e lascia in posa 20-30 minuti. Togli con una spugnetta imbevuta di tonico.

fai gli stessi gesti la sera prima di andare a letto. Il tuo viso apparirà tonificato, gli occhi meno gonfi e anche la pelle risulterà più luminosa. Cerca di fare l'automassaggio al viso tutti i giorni, già a partire dai 30 anni.

C 1

C 2

C1. *Datti dei lievi pizzicotti sul viso: comincia dalle guance, ai lati della bocca.*

C2. *Poi risali e prosegui pizzicandoti la fronte. Ripeti dieci volte.*

D 1

D 2

D1. *Massaggia il collo dal basso verso l'alto, come se dovessi tirarlo.*

D2. *Una volta arrivata al mento, prosegui il massaggio dalle guance verso l'esterno della faccia. I movimenti devono essere lenti e decisi. Ripeti dieci volte.*

S. LALAS (6)

ginnastica facciale

La muscolatura facciale è la più utilizzata di tutto il corpo: è abituata alle continue contrazioni cui è sottoposta ogni giorno e per tenerla allenata devi sottoporla a stimoli intensi e prolungati. La ginnastica facciale è molto efficace sui muscoli orbicolari (can-

■ ■ FRONTE. Sono due gli esercizi utili a contrastare il cedimento dei tessuti nella zona della fronte. Servono anche contro l'abbassamento della palpebra superiore e distendono le zampe di gallina: se li fai tutte le mattine, noterai i primi miglioramenti dopo un mese.

A 1

A 2

■ **A1.** *Posiziona le dita a raggiera appena sopra le sopracciglia e allargale fino alle tempie.*
■ **A2.** *Con le dita fai una pressione verso il basso, mentre con la fronte spingi verso l'alto. Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.*

B 1

B 2

■ **B1.** *Posiziona gli indici in orizzontale sulle sopracciglia e spingi verso l'alto.*
■ **B2.** *Da questa posizione aggrotta le sopracciglia.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

cella le zampe di gallina e risolleva le palpebre cadenti), sui solchi naso-genieni, le antiestetiche linee a trapezio tra naso e labbro, sul naso cadente, sui codici a barre, ovvero le striature poste sopra il labbro superiore, e infine sui contorni dell'ovale del viso.

■ ■ OCCHI. Con queste due sequenze contrasti l'abbassamento delle palpebre e spiani la zona del contorno occhi, agendo sulle cosiddette zampe di gallina. Fai gli esercizi tutti i giorni. Se il mattino non hai tempo, puoi farli la sera. Aiutano anche a sgonfiare gli occhi.

A 1

A 2

■ **A1.** *Socchiudi gli occhi, senza far combaciare perfettamente le palpebre. Quindi appoggia gli indici delle mani ai lati esterni degli occhi.*
■ **A2.** *Tira la pelle all'esterno, verso le tempie.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

B 1

B 2

■ **B1.** *Posiziona gli indici in orizzontale sulle sopracciglia e tira verso l'alto.*
■ **B2.** *Poi strizza gli occhi cercando di chiuderli.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

S. LALAS (8)

■ ■ SOLCHI NASOLABIALI. Contro il cedimento cutaneo e muscolare del terzo medio del volto (cioè della sua parte inferiore), dovuto all'azione della forza di gravità, puoi utilizzare queste tre serie di movimenti.

A 1

A 2

■ **A1.** *Blocca il palmo delle mani contro l'osso zigomatico e spingi verso l'alto.*
■ **A2.** *Da questa posizione, contrai la bocca come per dare un bacio molto accentuato. Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.*

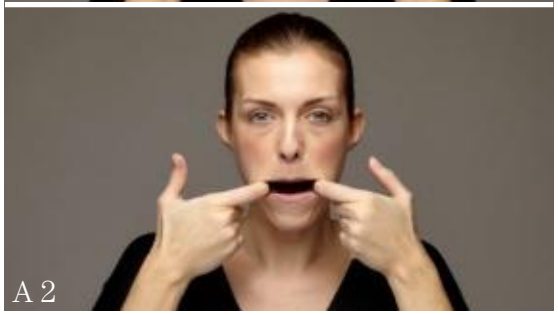
B 1

B 2

■ **B1** *Metti i pollici in bocca, infilandoli dietro i denti, come a toccare internamente le guance.*
■ **B2.** *Spingi con le dita verso l'esterno, mentre le guance contrastano il movimento, schiacciando le dita sui denti.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

BOCCA. Con queste due sequenze agisci contro le rughe che si formano col tempo agli angoli della bocca e che rendono l'espressione triste, e contro le piccole pieghe che si formano sulle labbra, assottigliandole.

A 1


A 2

A1. *Pronuncia una O con la bocca molto chiusa e poi inserisci gli indici ai lati della bocca.*

A2. *Con le dita spingi verso l'esterno cercando di tenere la bocca chiusa.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

B 1

B 2

B1. *Blocca gli indici agli angoli della bocca e spingi verso l'esterno.*

B2. *Ora prova a dare un bacio molto pronunciato, chiudendo le labbra.*
Ripeti 30 volte velocemente, poi tieni per dieci secondi la posizione.

S. LALAS (8)

Per la revisione del capitolo «Il massaggio estetico»
si ringraziano:

Pier Antonio Bacci, chirurgo plastico e flebologo, docente a contratto di chirurgia estetica all'Università di Siena
Serafina Baietta, dermatologa dell'azienda ospedaliera Istituti clinici di perfezionamento (Icp) di Milano.

OK SALUTE E BENESSERE

In edicola dal 18 maggio 2005, OK Salute e benessere *è un giornale con un approccio nuovo ai temi dello star bene: chiarezza nella scrittura, piacevolezza nella lettura, rigore dei contenuti. Edito da Rcs, il mensile vanta la consulenza scientifica della Fondazione Umberto Veronesi.*
OK Salute e benessere *raccoglie il racconto in prima persona di disturbi fisici o psicologici di noti protagonisti della vita pubblica: attori, intellettuali, sportivi, politici, scienziati. Le confessioni sono come una porta d'ingresso per la comprensione di temi a volte non facili da raccontare.*
Ogni mese un personaggio campeggia in copertina mimando con la mano il gesto che dà il nome alla testata. Tanti i volti celebri che in questi anni hanno accettato di posare per la cover e di confessare qualcosa di estremamente personale come un problema di salute: da Nicole Kidman a Fiorello, da Meryl Streep a Luca Zingaretti, da Sophia Loren a Johnny Depp.
L'obiettivo del giornale è quello di coniugare l'estrema facilità della lettura con la serietà dei contenuti scientifici, su cui veglia la Fondazione Umberto Veronesi.
Medici di chiara fama collaborano con la testata, che ha anche grande attenzione per l'immagine: in ogni numero si possono ammirare i lavori di celebri fotografi a corredo dei servizi giornalistici.
■ OK Salute e benessere *è anche online, con il suo sito www.ok-salute.it. L'informazione è distribuita in nove sezioni, che spaziano dalle cure alle diete. In più, un dizionario medico aggiornato e completo, l'atlante del corpo umano e vari blog. Nella sezione «Chiedi un consulto», oltre 700 grandi specialisti rispondono gratuitamente ai quesiti degli utenti.*
■ *I vari volumi della collana «I libri di* OK*» sono disponibili sul sito internet www.sceltiperme.it.*

Euro 5,90